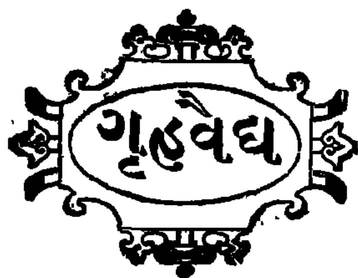


—:પ્રકાશક:—

રમણીકલાલ ગીરધરલાલ મોદી.

એમ. એ.

ગૃહવૈદ્ય.

(વૈદ્યશાસ્ત્રી પં. મુરારિની પ્રસ્તાવના સાથે)

એક અનુભવી વૈદ્યના અનુભવો.

પ્રકાશક,

આર. જી. મોદી એમ. એ.

સુરત.

મુલ્ય રૂ. ૦-૬-૦

સુરત. ચૌટાના પુલ ઉપર ટાંકી પાસે આવેલા
"શંકર" પ્રિન્ટીંગ પ્રેસમાં નારાયણરાવ
લક્ષ્મણરાવ નીકમે છાપ્યું.

લક્ષપૂર્વક વાંચજો અને વંચાવજો.

સંસારમાં દરેક મનુષ્ય આરોગ્ય ઇચ્છે છે; વ્યાધિના પંજામાં ફસવું કોઇનેપણ ગમતું નહિ હોય; પરન્તુ પ્રારબ્ધવશાત્ વ્યાધિ પોતાનો પ્રચાર કર્યેજ જાય છે. '**शरीरं व्याधिमंदिरम्**' એ સૂત્ર અનુસાર શરીર વ્યાધિનું ઘર છે અને જ્યાં સુધી વ્યાધિરૂપ શત્રુ એ ઘરને છોડી ચાલ્યો જતો નથી ત્યાં સુધી મનુષ્યને સંસાર અકારો લાગે છે, સંસારના અનેક પદાર્થો અભોગ્ય કિંવા નીરસ થઇ પડે છે અને તેને જીંદગીનો આનંદ નથી આવતો.

'**शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम**' શરીર જીવનના ધ્યેયો પૂરા પાડવાનું પ્રથમ સાધન હોઇ તેને નિરંતર તંદુરસ્ત રાખવાની પ્રત્યેક વ્યક્તિની ફરજ હોય. પથ્ય, ઔષધોપચાર અને સદાચાર એ ત્રણ સાધનો એવાં છે કે જેથી મનુષ્ય પોતાના

શરીરને લાંબા વખત સુધી ટકાવી શકે છે. આ પુસ્તકમાં દર્શાવેલા ઉપચારો અથવા કોઈપણ વૈદ્યે જણાવેલા ઔષધોની સફળતા નિયામક પથ્ય પરજ આધાર રાખે છે. **'भोगे रोगभयम्'** રોગની ઉત્પત્તિ ભોગમાંથી થયેલી છે. આપરથી એમ નથી સમજવાનું કે સંસારના સર્વે ભોગ્ય પદાર્થોનો ત્યાગ કરવો કે જેથી રોગની ઉત્પત્તિજ ન થાય પરન્તુ નિયમ એ છે કે સર્વે પદાર્થોનો વિવેકપૂર્વક ઉપભોગ થાય તોજ આપણે આરોગ્ય જાળવી શકીએ. કોઈ પણ પદાર્થ અતિશય પ્રમાણમાં લેવામાં આવે તો તે અવશ્ય નુકસાન કરે; પરન્તુ તેજ પદાર્થ જો યોગ્ય પ્રમાણપૂર્વક સેવામાં આવે તો શરીરનું આરોગ્ય વધે છે.

આ પુસ્તકને વાંચી ખૂણામાં ફેંકી દેતા ના. તમારા બાઇ ભાંડુઓને, મિત્રભાઇબંધોને, આડોશી પાડોશીઓને પણ ઉપયોગી થઈ પડે એમ કરજો. અંદરના ઉપચારો શુદ્ધભાવનાથી અજમાવ્યા

વિના રહેતા નહિ. અજમાવશો તો કાંઈક જાણ-
વાનું મળશે. તમારા દેશની ઔષધિઓજ તમને
લાગુ પડશે, સાત સમુદ્ર પારથી બની આવેલી
ભભકાદાર બાટલીઓ નહિ. ઔષધ તૈયાર કરવામાં
મહેનત પડે તો ગભરાતા નહિ. ઘરમાં ગૃહિણીને
તેમજ અન્ય સ્ત્રીવર્ગને આ ઉપચારો બતાવવાનું
ચૂકશો નહિ.

પ્રકાશક,

આર. જી. મોદી એમ. એ.



ગુજરાતી ભાષામાં વૈદ્યકના ઉપયોગી પુસ્તકો ગણ્યા ગાંઠ્યાજ પ્રસિદ્ધ થયાં છે, તેમાં પણ સામાન્ય જનસમુદાયને સરલતાથી ઉપયોગમાં આવે તેવાં પુસ્તકો તો અપવાદ રૂપેજ છે. બંગાળી, હિંદી અને મરાઠી સાહિત્ય તરફ નજર નાખતાં જણાય છે કે ઉપલક નજરે ક્ષુલ્લક જણાતાં પણ અતિશય ઉપયોગી દેશી ઓસડીઆં, જડી બુટીઓને લગતાં નાનાં મોટાં પુસ્તકોથી પણ વંચિત નથી. સાહિત્ય કલેવરમાં એટલું એ ક્ષત નથી આપણે ત્યાં પરિશ્રમ વેઠી મોટા પૂરમાં પુસ્તકો તૈયાર કર્યાં પણ સામાન્ય બુદ્ધિના લોકોને કે જેને માટે જ ખાસ લખાયલાં છે તેવા સમુદાયને ચોક્કસ ખામીઓને લીધે વ્યવહારમાં ઉપયોગી થએલાં જણાયાં નથી. ઔષધીની બનાવટ, તેની માત્રા અને તેને માટે રાખવાની સાવચેતી આ ત્રણ બાબતોનો જ્યાં લગી ખુલાસો કરવામાં ન આવ્યો હોય ત્યાં સુધી શાસ્ત્રીય અભ્યાસ રહિત મધ્યમ કોટિના

વૈદ્યોને ઉપયોગી થઇ પડે, સામાન્ય લોકોને તો નહિજ.

ઘર રખુ અનુભવિ વૃદ્ધ સ્ત્રીઓના પરલોક પ્રયાણની સાથે, ત્હેમના પરંપરાથી પ્રાપ્ત અનુભવેલા ઘરગથુ ઓસડીયાં, અકસીર ટુચકાઓનો પણ ગુર્જર સમાજમાંથી લોપ થવા લાગ્યો; ત્યાર પછીના ગૃહપતિઓ અને ગૃહિણીઓ પોતેજ ક્ષુલ્લક અને નજીવા ગણી તિલાંજલિ આપેલા દ્રવ્યોમાંથીજ તૈયાર થયેલી બહુમૂલ્ય (?) ઔષધીઓ વાપરનારા ડૉકટરો અને વૈદ્યોના મોટા બીલો ચુકવવામાં ગૈારવ માનવા લાગ્યાં, અને સાથે મધ્યમ વર્ગ અને ગરીબ વર્ગના થોડા પણ દેખાદેખી અને ઘરગથુ પણ સંગીન લાભદાયી પ્રયોગોના જ્ઞાનના અભાવે એ પ્રવાહમાં તણાયાં.

આવી પરિસ્થિતિની વચ્ચે, સાંતાક્રુઝ ગુરુકુલના માજી આચાર્ય રા. રમણિકલાલ મોદી જેવા

વિદ્વાન્ ગૃહસ્થે લોક કલ્યાણની લાગણીથી પ્રેરાઇ, ગરીબ અને તવગરને એક સરખી રીતે ઉપ-યોગી થાય તેવા શાસ્ત્રસિદ્ધ અને અનુભવી પ્રયોગોનો સંગ્રહ કરી, આ નાનકડા સુંદર પુસ્તકના સંપાદનથી ગુજરાતી ભાષાના વૈદ્યક સાહિત્યમાં વધારો કર્યો છે. ગુર્જર સમાજ આ પુસ્તકને સાદર સ્વીકારી સંપાદકનો શ્રમ સફળ કરશે એવી આશા સાથે વિરમીશ

સાંતાક્રુઝ,
તા. ૧૯-૨-૨૩ } વૈદ્ય મુરારિલાલજી વ્યાસ.



ગૃહવૈદ્ય.

૧ અર્શ (હરસ):—હરડેની છાલ ૨ ટાંક, જૂનો ગોળ ૫ ટાંક લઈ, એ બન્નેનું પાણી થોડા વખત સુધી નિયમિત રીતે પીવાથી અને ઉપર ગાયની છાશ પીવાથી મસાનો નાશ થાય છે. ચૂનો, સાજીખાર, ખડીઓખાર, મોરથુથુ એ ચીજો સમાન લઈ લીંબુના રસમાં ત્રણ દિવસ ભીંજવી, છુંદી મસાપર લગાડવાથી ઘણોજ ફાયદો થાય છે.

૨ અર્શ:—આદુ તોલા ૪ લઇ કવાથ (ઉકાળો) કરી પીવાથી હરસનો નાશ થાય છે. હળદરના ગાંઠીઆને થોરના દૂધના ૭ પુટ દઈ તે ગાંઠીઓ ઘસી મસા ઉપર લેપ કરવાથી હરસ મટી જાય છે.

૩ અજીર્ણ:—સિંધાલુણ તોલો ૧; પીપરી મૂળ તોલા ૨; પીપર તોલા ૩; ચવક તોલા ૪; ચીત્રક તોલા ૫, સુંઠ તોલા ૬, અને બાળહરડે તોલા ૭ એ સાતે વસ્તુઓ મેળવી, ખાંડી ચૂર્ણ બનાવવું. આ ચૂર્ણ ફક્ત થોડા દિવસ સવાર સાંઝ રોજ બે વખત પાથી અડધા તોલા સુધી ખાવાથી ગમે તેવું અજીર્ણ હોય તોપણ નાબુદ થાય છે.

૪ અજીર્ણ:—પીપર, મરી, સુંઠ આ ત્રણે વસ્તુઓ સમભાગે લઇ, ખાંડી બારીક ચુર્ણ કરી, દરરોજ સવારે અને સાંઝે પા તોલા જેટલું ખાવાથી અજીર્ણ, આફરો તેમ પેટનો દુખાવો મટે છે.

૫ અજીર્ણ:—અજમો, જીરૂ, પીપર, મરી, શાહજીરૂ, સિંધાલૂણ, સુંઠ, હીંગ શેકેલી આ આઠ વસ્તુઓ સરખે ભારે લઇ, ખાંડી બારીક ચૂર્ણ બનાવવું. આ ચૂર્ણ ફક્ત થોડા દિવસ સુધી દરરોજ ભોજન પછી ખાવાથી

પોણા તોલા સુધી લેવાથી સખતમાં સખત અજીર્ણ, આફરો પેટનો દુખાવો તથા બદહજમી નાબુદ થાય છે.

૬ અજીર્ણ:—નમક સુલેમાની, પંચખાર, હરડાં, બેડાં પીપર, સુંઠ, મરી એ સાત વસ્તુઓને સરખે ભાગે લઈ, ખાંડી બારીક ચૂર્ણ બનાવી ઉપર પ્રમાણે લેવાથી અત્યંત ફાયદો થાય છે.

૭ અતિસાર:—ગળો, અતિવિષની કળી, ઈંદ્રજવ, મોથ, કરીઆતું અને સુંઠ એ વસ્તુઓ આઠ તોલા લઇ ચાર દિવસ સુધી ક્વાથ બનાવી પીવાથી અતિસાર દૂર થઈ શકે છે.

૮ અતિસાર:—અફીણ અને કેસર આ બન્ને ચીજો બરાબર લઇ તેની મધની અંદર ચોખાના જેવડી ગોળી બનાવવી. આ ગોળી સવારે તથા રાતે એક એક લેવાથી સખતમાં સખત અતિસાર ઘણાજ થોડા વખતમાં નાબુદ થાય છે.

૯ અરૂચિ:—બીજોરાના ફળના ગર્ભમાં ઘી તથા સિંધવ નાખીને ખાવાથી અરુચિનો નાશ થાય છે.

૧૦ અવાજ બેસી જવો:—બ્રાહ્મી, લીંડી પીપર, મોટી હરડેની છાલ, અરડુસો એ દરેક એક વાલ લઇ કપડછંદ કરી દિવસમાં ચોકખા મધ સાથે એક વાલ લેવાથી અવાજ ખુલી જાય છે.

૧૧ અવાળુ ચઢી આવવા:—અવાળુ ચઢી આવ્યા હોય, દાંતની નીચેનો ભાગ સુજી આવ્યો હોય, મોઢું આવ્યું હોય અથવા મોઢામાં અને જીભમાં છાલા પડ્યા હોય તો ફટકડીના પાણીના કોગળા કરવાથી ફાયદો થાય છે.

૧૨ અશકિત:—બહુફળી અરધા તોલાથી એક તોલો દૂધની સાથે પીવાથી અશકિત, કમરનો દુખાવો, કળતર અને નબળાઇ નાશ પામે છે.

૧૩ અશકિત:—બદામ ૧૦ થી ૧૫ રાત્રે પાણીમાં ભીંજવી સવારે કસરત કર્યા પછી ખાવી.

૧૪ અશક્તિ:—નવટાંક બાફેલા ચણા સવારે નિયમિત ખાવાથી શરીરમાં ખૂબ કૌવત આવે છે.

૧૫ અળાઈ:—શીખંડ ખાવાથી અને સુખડનો લેપ કરવાથી તેમજ ઠંડા પાણીથી દરરોજ સ્નાન કરવાથી અળાઇ દૂર થાય છે.

૧૬ અળાઇઃ—ચણાનો લોટ થોડો લઇ ઠંડા પાણી સાથે મેળવી પાતળો કરી શરીર પર ચોપડવો. સૂકાઇ ગયા બાદ ઠંડા પાણીથી ન્હાવું. અળાઈ નરમ પડી જશે.

૧૭ અળાઇ:—દાડમનું મુળીઉં, જીરૂ, સાકર, ગુલાબના ઝાડનું મૂળ, અને ધાણા–એ સઘળી ચીજો સમાન ભાગે લઈ અધકચરી ખાંડી પાણી શેર ૦। માં રાતે પલાળી રાખી સવારે તે પાણી ગાળી પી જવું જેથી અળાઇ મટી જશે.

૧૮ અમ્લ પિત્ત:—કરીઆતું, લીંબડાની અંતર છાલ, ત્રિફળાં (હરડાં, બેડાં, આમળાં), પટોળ, અરડૂસી, ગળો, પીતપાપડો, ભાંગરો એ

ઔષધોનો ક્વાથ કરી મધ નાંખી પીવાથી અમ્લપિત્તનો નાશ થાય છે.

આંખના ખીલ:—આંખના ખીલ અથવા તાપોડીઆં ઉપર જીવતી જગા ફેરવવાથી ખીલ અને તાપોડીઆં સારાં થઈ જાય છે.

૨૦ આંખની પીડા:—આંખમાં થતી પીડા ઉપર અજમાની પોટલીનો શેક કરવાથી પીડા હલકી પડે છે.

૨૧ આંખે આવતાં અંધારાં:—ગોળ, ઘી અને સુંઠ આ ત્રણે ચીજો સાથે મેળવી ખાવાથી આંખે આવતાં અંધારાં થોડા દિવસમાં દૂર થાય છે.

૨૨ આંખની ગરમી:—એળચીને ગુલાબ જળમાં વાટી, આંખ બંધ કરી, પોપચાં ઉપર ચોપડવાથી તથા વારંવાર આંખ ઉપર ગુલાબ-જળનાં પોતાં મૂકવાથી આંખની ગરમી દૂર થાય છે.

૨૩ આંજણી:—તુવેરની દાળમાંથી લીલો દાણો લઇ તેને પાણીમાં ઘસી આંજણી પર ચોપડવાથી ફાયદો થાય છે.

૨૪ આંખ પર સોજો:—ઝેર કોચલો ઘસી ચોપડવાથી સોજો ઉતરી જાય છે.

૨૫ આંખ ઉઠવી:—સરગવાના પાંદડાના રસને મધ સાથે મેળવી આંખમાં નાખવાથી વાયુ, પિત્ત અને કફથી ઉઠી આવેલી આંખો મટી જઇ તેજોમય થઇ જાય છે.

૨૬ આંખની દવા:—આંબાહલદર રૂ. ૦।. ભાર, બોદર રૂ. ૦। ભાર, ફુલાવેલી ફટકડી રૂ. ૦। ભાર, અફીણ વાલર, લીંબુના રસમાં લોઢાની કડછીમાં નાખી ઉના કરી લોઢાથી ઘુંટી આંખો પર ચોપડવાથી આંખો તદ્દન ફુલ જેવી થઈ જાય છે.

૨૭ આંખો ઉઠી આવવી:—ચામડના પીળાં ખી (બીજ) કાઢી થાળી નીચે દેવતા રાખી

શેકવા અને વાટવા; વાટતી વખતે અંદર જરા વડાગરા મીઠાની કટકી તથા છાશનું ટીપું નાંખવું. વાટીને કપડાથી બારીક ચાળી નાખવું અને આંખમાં તેનું ભરણુ ભરવું. ત્રણ દિવસ સુધી આ મુજબ ભરણું ભર્યાથી આંખનું ચોળી તુટી જાય છે અને આંખ સાફ થઇ જાય છે ભરણ્ હમેશાં રાત્રિના નવ વાગ્યા પછી ભરવું.

૨૮ આમવાત:—રાસના, ગળો, સુંઠ, દેવદાર, દશમુળ, ઇંદ્રિજવ, એ સઘળાનો કવાથ કરી તેમાં એરંડીયું ૧૦ માસા નાખી પીવાથી આમવાયુને તોડી નાખે છે; અથવા ગળો તથા સુંઠનો કવાથ પણ આમવાયુને દૂર કરે છે.

૨૯ આતસ:—પાણીમાં સાકર તથા મધ નાખી પીવાથી આતસ મટી જાય છે.

૩૦ આંગળીઓ તથા પગનો ધ્રુજારો:—ઝેર કોચલાને પાણીમાં ઉકાળી તેની છાલ કાઢી નાખવી અને ઘીમાં તળવા. આ

ઘીમાં તળેલા ઝેરકોચલા, અફીણ, મરી એ ત્રણે વસ્તુઓ સમભાગે લઈ તેને ખાંડી બારીક ચૂર્ણ કરવું. આ ચૂર્ણ દરરોજ સવારે ફક્ત એક રતીભાર ખાવાથી આંગળાં, પગ તથા હાથનો ધ્રુજારો બંધ પડે છે અને શરીરમાં જણાતી કળતર દૂર થાય છે.

૩૧ આંબસ (આમણ):—કેવડાની જડ અથવા મુળીયાંને ખાંડી તેનો રસ કાઢી તેનાંથી એક ચમચો લઇ અને તેટલુંજ ચોખ્ખું ઘી મેળવી મલમ બનાવી આંબળ ઉપર લગાડવાથી બહાર નીકળેલી આંબળ ચઢી જાય છે.

૩૨ આંચકી—કીર્દમાનના બીનો ભૂકો ફક્ત એક રતીભાર થોડા દિવસ લેવાથી આંચકી, ખેચતાણ અને હીસ્ટીરીઆ મટે છે.

૩૩ આંચકી:—અરણીમૂળ, છોટાગોખરૂ, છોટી ભોરીંગણી, ટેકુમૂળ, ઝીંગરીયો, ખાપરો, પીકવણ, બીલીમૂળ, મોટી ભોરીંગણી, શીવણ-

મૂળ, સાલવણુ—આ ચીજો સરખે વજને લઇ તેમાંથી બે તોલા લઈ બત્રીસ તોલા પાણીમાં નાખી ઉકાળવું, જ્યારે આઠ તોલા પાણી બાકી રહે ત્યારે ઉતારી લઈ તે પાણી ઠંડું કરી પી જવું. આ મુજબ સવાર સાંજ દરરોજ બબ્બે તોલાને ઉકાળી પાણી પીવાથી આંચકી ધનુર અને શુળને ઘણોજ ફાયદો થાય છે.

૩૪ **આધાશીશી:**—અરીઠાની છાલને પાણીમાં ઘસી તે ઘસારાને સુંઘવું જેથી આધાશીશી મટી જાય છે.

૩૫ **આધાશીશી:**—નગોડના પાન ત્રણ લીલાં તથા શુદ્ધ હીંગ વાલ ૨ લઈ પાણી સાથે વાટી કપડામાં પોટલી કરી નાકમાં ટીપાં પાડવાથી આધાશીશી મટી જાય છે.

૩૬ **આધાશીશી:**—ચારથી આઠ દિવસ સુધી દરરોજ સવારે કાળી દ્રાક્ષને પાણીમાં આખી રાત પલાળી તે પાણી દ્રાક્ષ સુદ્ધાંત

કપડામાંથી ગાળીને પીવાથી આધાશીશી તેમ હમેશ દુખતું માથું મટે છે.

૩૭ આધાશીશીઃ—ધોળી ગરણીના મૂળને ઘસી નાકમાં ટીપાં નાખવાથી આધાશીશી મટે છે.

૩૮ એકાંતરીઓ તાવઃ—અરડુસી, પટોળ, ત્રિફળાં, દ્રાક્ષ, ગરમાળાનીસીંગ, લીંબડાની અંતર છાલ એ ઔષધો સરખા વજનથી લઈ ક્વાથ બનાવી મધ અને સાકર નાખી પીવાથી તાવનો નાશ થાય છે.

૩૯ એકાંતરીઓ તાવઃ—રતાંજલી, ધાણા, સુંઠ, વીરણવાળો, પીપર, મોથ એ ઔષધોને સમાન લઇ દવા કરતાં ચાર ગણું પાણી લઈ ક્વાથ કરી સાકર અને મધ નાખી પીવાથી એકાંતરીઓ તાવ મટી જાય છે.

૪૦ ઓડકારઃ—પીપર તોલા ૫ ને ઝીણી વાટી કપડછંદ કરી રાખવી; તેમાંથી ૩ વાલ લઇ

એક ચમચા સાકરના પાણી સાથે સવાર સાંજ એ વખત લેવાથી ઓડકાર આવતા બંધ થાય છે.

૪૧ આફરેા:—અજમેા, જીરૂ, પીપર, મરી, શાહજીરૂ, સુંઠ, સિંધાલુણ, હીંગ શેકેલી એ સઘળી ચીજોને બરાબર ભાગે લઇ ખાંડી બારીક ચૂર્ણ કરવું. આ ચૂર્ણ દરરેાજ અરધા તેાલાથી પેાણા તેાલા સુધી ખાવાથી આફરેા, અજીર્ણ, પેટનેા દુખાવેા તથા અપચેા નષ્ટ થાય છે.

૪૨ આફરેા:—પીપર, મરી, સુંઠ એ ત્રણે વસ્તુઓને સરખે વજને લઇ તેને બારીક ખાંડી ચૂર્ણ બનાવી દરરેાજ પા તેાલા ભાર ખાવાથી આફરેા, અજીર્ણ તથા પેટનેા દુખાવેા મટે છે.

૪૩ કંઠિય જુલાબ:—એલચી તેાલેા ૧, રેવંચીની તેાલેા ૦॥, સાકર તેાલા ૪, આ ત્રણે ચીજોને ખાંડી બારીક ચૂર્ણ કરવું. આ ચૂર્ણના ત્રણ સરખાં પડીકાં કરી ત્રણ દિવસ સુધી દરરેાજ એક એક પડીકું ગાયના દૂધ શેર એક

સાથે પીવું આથી પીશાબ પુષ્કળ છૂટે છે. કોઇપણ જાતની ધાતુપુષ્ટ દવા શરૂ કર્યા પહેલાં આ ઇંદ્રિય જુલાબ જરૂર લેવો જોઇએ.

૪૪ ઇંદ્રિયનું વાંકું વળી જવું:—કોઇ પણ કારણથી ઇંદ્રિય વાંકીવળી જાય ત્યારે અડધી રતીભાર અફીણ અને બે રતીભાર ચોખ્ખા કપૂરની ગોળી કરી ખાવી. આ પ્રમાણે સવાર, બપોર અને રાત્રિના એક એક ગોળી ખાવાથી થોડા દિવસમાં ઇંદ્રિય સીધી થાય છે.

૪૫ ઉંદરનું ઝેર:—જે જગ્યા ઉપર ઉંદર કરડી ગયો હોય તે જગ્યા ઉપર ઉંદરની લીંડી ચોપડવાથી જખમ જલદીથી રૂઝાય છે અને ઉંદરનું ઝેર ચડતું નથી.

૪૬ ઉંદરના ઝેરથી બગડેલું લોહી:— અંકોલના લાકડાને ઘસી પીવાથી ઉંદરનું ઝેર નાશ પામે છે. ઉંદરના ઝેરથી બગડેલું લોહી સાફ થાય છે અને ચાંદા બેસી જાય છે.

૪૭ ઉંદરના કરડવાથી પડેલાં ધારાં:— અંકોલના લાકડાને ઘસી ઉંદરનાં ધારાં ઉપર ચોપડવાથી ધારાં જલદીથી રુઝાય છે.

૪૮ ઉંઘ આવવી:— બદામની મીંજ તથા દૂધીનાં બીજ સરખે ભાગે લઈ તે બે ચીજોના વજન જેટલી ખસખસ લઈ ખૂબ ઝીણું વાટી શેર ાા પાણીમાં ગાળી નાખવું. તેમાં એક તોલો સાકર નાંખી સૂતી વખતે પીવું જેથી ઉંઘ આવે છે.

૪૯ ઉંદરવા:— ઉંદરકાનીનો રસ એકથી બે તોલા દરરોજ સવારના પીવાથી ઉંદરવા ઘણી જલદીથી મટી જાય છે.

૫૦ ઉંદરી:— કપૂર તોલા ૪, કુવાડીઆનાં બી તોલા ૪, ગંધક તોલા ૪, હરતાલ તોલા ૪, ટંકણ તોલા ૨, બાબચી તોલા ૨, મનશીલ તોલા ૨, મોરથુથુ તોલા ૨, આ સઘળાને ખાંડી બારીક કરી અંદર લીંબુનો રસ નાખી લેપ કરવો. આ

લેપથી ઉંદરી તથા દાદર થેાડાજ દિવસમાં મટી જાય છે.

૫૧ ઉંદરી:—હાથી દાંતના વ્હેરની ભસ્મ, ગાડરનું દુધ અને રસવંતીનેા લેપ કરવાથી કુદરતી વાળ ઉગવાનેા જ્યાં સંભવ નથી ત્યાં વાળ ઉગે તેા પછી તાલ પડેલા સ્થળે તુરત ઉગે એમાં જરા શંકા લેવાનું કારણ નથી.

૫૨ ઉંદરી:—ગેાખરૂ.'તલનાં ફુલ, અને ઘી તથા મધ સરખાં લઇ માથા ઉપર લેપ કરે તેા ઉંદરી મટી જઈ નવા વાળ સારી રીતે આવે છે.

૫૩ ઉંદરી:—અફીણને લીંબુના રસમાં મેળવી ઉંદરી તથા દાદર ઉપર લગાડવાથી ઉંદરી તથા દાદર મટી જાય છે.

૫૪ ઉદાસી:—અરડુસી, પીપર, બ્રાહ્મી, વજ, અને હરડે એ પાંચે ચીજોને સરખે વજને લઈ; ખાંડી બારીક ચૂર્ણ કરી–એ ચૂર્ણને સવાર સાંઝ ૦|, ૦| તેાલાભાર ખાવાથી મનની ઉદાસી મટે છે તથા મન અતિ આનંદમાં રહે છે.

૫૫ ઉધ્રસ:—સાકર તોલા ૧૬, વાંસકપૂર તોલા ૮, પીપર તોલા ૪, એળચી તોલા ૨, તજ તોલો ૧ એ પ્રમાણે વજન લઇ સઘળાને ખાંડી બારીક ચૂર્ણ કરવું. આ ચૂર્ણ દરરોજ બે ત્રણ વખત બે આનીથી પાવલીભાર સુધી મધમાં લેવાથી દરેક જાતની ઉધરસ, દમ, ખડખામાં પડતું લોહી અને પડખામાં નીકળતા શૂળ વગેરે દરદોમાં ઘણુ ચોક્ક્સ ફાયદો થાય છે. અનાજ પણ જલદી પચે છે.

૫૬ ઉધરસ:—અજમો વાલ ૧૬ (તોલો ના) સિંધાલુણ વાલ ૮, આકડાના રવઇડા વાલ ૪, અફીણ વાલ ૧, આ ચારે વસ્તુને બરાબર મેળવી એક એક વાલની ગોળી વાળવી. આ ગોળી દરરોજ સવારે તથા રાત્રિએ સુતી વખતે એક એક લેવાથી ઉધરસ તથા કાલી ઉધરસ બેસી જાય છે. દમને ફાયદો થાય છે અને રક્તપિત્ત મટી જાય છે.

૫૭ ઉધરસઃ—જેઠીમધના શીરાનો કટકો મોઢામાં રાખી તેનો રસ ઉતારવાથી ઉધરસ તેમ હાંલી ઉધરસ મટે છે.

૫૮ ઉધરસઃ—ખાવાના પાનમાં સિંધા-લુણની કટકી નાખી મોઢામાં રાખી રસ ઉતા-રવાથી ફાયદો થાય છે.

૫૯ ઉધી (ઉધાઇ):—કપડા અથવા ચોપડીઓનો ઉધી અથવા બારીક જંતુઓથી નાશ થતો અટકાવવા કપડા તેમ ચોપડાની અંદર ફાળી જીરી છાંટવી.

૬૦ ઉનવાઃ—તકમરીઆ તોલા ૨, સાકર તોલા ૪, પાણી તોલા ૨૮ આ ત્રણે ચીજો ત્રણ કલાક સુધી પલળવા દેવી. પલળ્યા પછી તે પાણી પીવાથી ઉનવાની બળતરા શાંત થાય છે.

૬૧ ઉનવાઃ—બળદાણા અથવા બહુફળી એક તોલો લઈ પાણીમાં પલાળી પીવાથી ઉનવા પ્રમેહ (પરમો) તથા તણખીઆની બળતરા શાંત થાય છે.

૬૨ ઉપદંશઃ—આંકડાનું મૂળ તોલો ાા, અખો તોલા ૪, લીમડાની અંતર છાલ તોલા ૪, આ ત્રણે ચીજોને સુકવી તેને ખાંડી બારીક ચૂર્ણ કરવું. આ ચૂર્ણ દરરોજ સવારના પા તોલાભાર ખાવાથી ઉપદંશ, શરીરમાં લોહીનું બગડી આવવું, શરીર ઉપર ચાઠાં વગેરેનું ઉઠી આવવું તથા ખરજવા, ગુમડાં વિગેરે થઇ આવે છે તેને ફાયદો કરે છે.

૬૩ ઉબકોઃ—ફીડામાર બારીક પા તોલાથી અડધા તોલા સુધી લેવાથી ઉબકો બેસી જાય છે.

૬૪ ઉલટીઃ—તુલસીના ૦। ભાર રસમાં બેઆનીભાર ગોપીચંદન મેળવી પીવાથી ઉલટી મટી જાય છે. એક વાર પીવાથી ન મટે તો બીજી વાર પીવી.

૬૫ ઉલટીઃ—ફીડામારને પાણીમાં વાટી પીવાથી ઉલટી બંધ થાય છે. તજ ચાવવાથી પણ ઉલટીને ફાયદો થાય છે.

૬૬ ઉલટી:—બે તોલા વરીઆળીની પોટલી રાખી મૂકવી. સાદું પાણી પીવાને બદલે આ પાણી પીવાથી ઉલટી બેસી જાય છે.

૬૭ ઉલટી:—એલચાં તોલો ૧।, મોથ તોલો ૧, નાગકેસર તોલો ૦॥, પીપર તોલો ૦॥, રતાંજળી તોલો ૦॥, રાળ તોલો ૦॥, લવીંગ તોલો ૦॥, આ સઘળાને ખાંડી બારીક ચૂર્ણ કરી ત્રણથી ચાર વાલ લેવાથી ઉલટી આવતી બંધ થાય છે.

૬૮ કખવો:—ફક્ત ત્રણથી ચાર દિવસ સુધી ગેરૂનો લેપ કરવાથી કખવો નાબુદ થાય છે.

૬૯ કચર:—શરીરના કોઇ પણ ભાગમાં કાંઇ પણ વાગવાથી સોજો ચઢી દુખાવો થતો હોય તો અશેળીઓ, હસસ, ગુગળ અથવા મેંદા લાકડીનો લેપ કરવાથી ફાયદો થાય છે.

૭૦ કફ:—ખડસલીઓ, નાગરમોથ, નેત્ર-વાળો, પીત પાપડો, રતાંજળિ, વાળો, સુંઠ, આ સર્વે ચીજો સરખે વજને લઈ તેની એક પોટલી

બાંધી પાણીમાં રાખી મૂકવી. આ પાણી પીવાથી છાતીનો કફ, પરુ તથા લોહીવાળા બળખા, ઉધરસ તથા ઉરસથી છાતીનું ઘસાવું નાબુદ થાય છે.

૭૧ કમરનો દુખાવોઃ—મોટી હરડે દૂધની સાથે પીવાથી કમરનો દુખાવો દૂર થાય છે.

૭૨ કમરનો દુખાવોઃ—થોડા આસધ તથા લીંડીપીપર પોણો પોણો તોલો લઇ તેનો ઉકાળો કરવો. આ ઉકાળો મધ અને ઘીની સાથે લેવાથી કમર દુખતી મટે છે અને શરીરની સુસ્તી તથા હાથ પગની કળતર દૂર થાય છે.

૭૩ કમરની પીડાઃ—બહુફળી અરધાથી એક તોલો લઈ દૂધની સાથે પીવાથી કમરની પીડા, કળતર, નબળાઇ તથા અશક્તિ નાશ પામે છે.

૭૪ કમર મજબૂત કરવીઃ—કમરકસનાં બીને પાણીમાં પલાળી પીવાથી કમર મજબૂત થાય છે અને પ્રમેહમાં પણ ફાયદો થાય છે.

૭૫ કમળો:—પાપડીઓ ખાર ૧ વાલ લઈ અગ્નિ ઉપર ફુલાવી લીંબુની એક ચીર લઈ તેમાં ફુલાવેલી ભૂકી નાખી ચુસી જવી એમ ત્રણ દિવસ સુધી કરવાથી કમળો મટી જાય છે.

૭૬ કમળો:—આમળા, સોનાગેરૂ, હલદર એ ત્રણે વસ્તુઓને પાણી.ની અંદર ઘસી આંખમાં આંજવાથી કમળો દૂર થાય છે.

૭૭ કમળો:—લીંબુનો રસ મધની સાથે પીવાથી પણ કમળો મટે છે. ગાજરનો ઉકાળો પીવાથી કમળાને ઘણોજ ફાયદો થાય છે.

૭૮ કરોળીઆ:—કાળા તલને કાળી જીરી સરખે વજને લઈ તેને ખાંડી બારીક ચૂર્ણ કરવું. આ ચૂર્ણ દરરોજ પાવલી ભાર ખાવાથી કરોળીઆ મટે છે.

૭૯ કરોળીઆ:—રોટલાની વરાળ કરોળીઆ પર લગાડવાથી મટી જાય છે.

૮૦ કુળતરઃ—બહુફળી અડધાથી એક તોલો લઇ દૂધની સાથે મેળવી પીવાથી શરીરમાં જણાતી કુળતર દૂર થાય છે.

૮૧ કુળતરઃ—પીપળી મૂળનાં ગંઠોડાં ચારથી પાંચ નંગ લઇ તેને ખાંડી દરરોજ સવારના મધની સાથે ખાવાથી શરીરની કળતર દૂર થઇ જાય છે.

૮૨ કુળતરઃ—ઝેરકોચલાને પાણીની અંદર બાફી તેની ફોતરી ઉતારી ઘીમાં તળવાં અને ખાંડી બારીક ચૂર્ણ કરવું. આ ચૂર્ણ થોડા દિવસ સુધી દરરોજ સવારના બે થી ત્રણ રતીભાર ખાવાથી કળતર, નબળાઈ અને હાથ પગનું ધ્રુજવું વગેરે બંધ થાય છે.

૮૩ કાકડાઃ—ફટકડીના પાણીના કોગળા કરવાથી અને અક્કલકરો મોઢામાં રાખવાથી ગળાનો કાકડો મટે છે.

૮૪ કાનના ચસ્કા તથા શૂળઃ—સરગુ-નો રસ કાઢી સેજસાજ ગરમ કરી કાનમાં નાખ-વાથી કાનમાં થતું શૂળ તથા ચસ્કા નરમ પડે છે.

૮૫ કાનના ચસ્કાઃ—અફીણનું ટીપું કાનમાં નાખવાથી કાનના ચસ્કા તથા શૂળ બંધ થાય છે.

૮૬ કાનના ચસ્કાઃ—ડુંગળી–કાંદા (પ્યાઝ) ના રસમાં ગુજરને કકડાવી તેનું ટીપું કાનમાં નાંખવાથી કાનનું શૂળ તથા ચસ્કા બેસી જાય છે.

૮૭ કાનમાંથી નીકળતું પરૂઃ—ફટકડીના પાણીની પીચકારી કાનમાં મારીને તે ઉપર મરડ શીંગીનો ભૂકો છાંટવો જેથી પરૂ બંધ થઇ કાન સાફ થઇ જશે.

૮૮ કાનનાં દર્દઃ—ગલગોટાના ફુલના છોડના પાંદડાંને છુંદી રસ કાઢી કપડાથી ગાળી સહેજ ગરમ કરી તેનાં ટીપાં કાનમાં નાખવાથી કાન દુખતો મટી જશે.

૮૯ **કાનમાં થતો અવાજઃ**—અખરોડ ખાવાથી તથા કાનમાં પુંમડા રાખી મૂકવાથી કાનમાં થતો અવાજ દૂર થશે.

૯૦ **કૃમીઃ**—પીતપાપડાને પાણીમાં રાખી ટાંક ૧ ભાર લઈ તેમાં મધ ટાંક એ નાખી પાંચ દિવસ સુધી પીએા તો કૃમીનો નાશ થશે.

૯૧ **કૃમી** :—લીમડાંના પાંદડાનો રસ ટાંક ૧૦ મધ સાથે મેળવી ૭ દિવસ સુધી પીવાથી કૃમીનો નાશ થાય છે.

૯૨ **કૃમી (કરમ–જીવડાં)**:—કપીલો, જવખાર, વાવડીંગ, સંચાળ, હીમજ આ પાંચે ચીજોને સરખે વજને લઈ, ખાંડી બારીક ચૂર્ણ કરવું. આ ચૂર્ણ બેઆનીથી પાવલી ભાર અર્ધા તોલા ગોળની સાથે લેવાથી પેટનાં કૃમી ઝાડા વાટે નીકળી જાય છે અને પેટમાં થતો ગડબડાટ બેસી જાય છે.

૯૩ **કોઢઃ**—કાળીજીરી ચાર ભાગ, ત્રીફળાં એક ભાગ, હરતાળ એક ભાગ, આ ત્રણે વસ્તુ-

ઓને ગૌમૂત્રની અંદર વાટી લેપ કરવાથી કોઢ તથા ચિત્રીને ફાયદો થાય છે.

૯૪ કોઢઃ—ગંધકનો અરક કાઢી ૫–૭ દિવસ સુધી લગાડવો અને ઉપર સીસાનો ભૂકો ભભરાવવો. ચાંદાં જલદી રૂઝાઈ કોઢ મટી જશે.

૯૫ કોઢઃ—કુવાડીઆનાં બી, વાવડીંગ, આંબા હલદર, રીંગણીનું મૂળ, આંકડાનુ દૂધ, સિંધાલૂણ, દારુ હલદર, વછનાગ, દરેક સરખે ભાગે લઇ વાટી પાણી સાથે મેળવી જ્યાં જ્યાં સફેદ ચાઠાં હોય ત્યાં લગાડવાથી તેમજ તેલ, મરચું, ખટાશ એવી ચીજ નહિ ખાવાથી કોઢ મટી જાય છે.

૯૬ કોઢઃ—આકડાનું છીર, ગોળ, ચીત્રક, ચોરનું છીર, દાંતીમૂળ, ભીલામું, સિંધાલૂણ, હીરાકશી, આ આઠે ચીજો સરખે ભાગે લઈ તેને વાટો લેપ તૈયાર કરવો. આ લેપ કોઢ ઉપર અકસીર છે.

૯૭ કોઢ:—ગરણીના બીને વાટી કોઢ ઉપર લગાડવાથી સફેદ કોઢના ડાઘ ઝાંખા પડે છે.

૯૮ કોઢ:—હરતાલ તોલો ૧, આમળાં તોલા ૨, બાબચી તોલા ૪, આ ત્રણે ચીજોને બારીક ખાંડી કપડાથી ચાળીને ગૌમૂત્રની અંદર મેળવી લેપ કરવો. આ લેપ કોઢ ઉપર લગાડવો. જરૂર ફાયદો થશે.

૯૯ કોઢ:—બાબચીનાં બી બે આનીથી પાવલીભાર ખાવાથી અને બાબચીનું તેલ કોઢ ઉપર લગાડવાથી કોઢ મટે છે. મેંદીના પાનનો ઉકાળો પીવાનો ચાલ રાખવાથી પણ કોઢમાં ફાયદો થાય છે.

૧૦૦ કંઠમાળ:—સરપંખાના મૂળને ગાયના મૂત્રમાં ઘસી ચોપડવાથી કંઠમાળ નાબુદ થાય છે.

૧૦૧ કંઠમાળ:—વરણાનો કાઢો કરીને મધની સાથે પીવાથી કંઠમાળ બેસી જાય છે.

૧૦૨ કંઠમાળ:—અજમો, આમળા, એલચી, ગોખરૂ, ચવક, ચિત્રક મુળ, કુલીંજન, જવખાર, જીરુ, તજ, તમાલપત્ર, તાલીસપત્ર, દેવદાર, ધાણા, નાગરમોથ, પીપર, પીપળીમૂળ, બહેડાં, મરી, રાસ્ના, વરીઆળી, વાવડીંગ, વાળો, સુંઠ, સિંધાલુણ, હરડે, એ સઘળી વસ્તુઓ સરખે વજને લઇ તેની બરોબર ગુગળ નાખી તેની તેની અંદર ઘી નાખી ખૂબ હલાવવું અને ચાળીસ કલાક સુધી એમજ રાખી આ દવા સવારે અને સાંજે પા પા તોલા ભાર ખાવાથી કંઠમાળ (ગંડમાળ પણ કહે છે) નાશ પામે છે.

૧૦૩ કીડ:—અમલસારો ગંધક ૩ તોલા, સાકર તોલો ૧ એ બન્નેને બારીક વાટી પણીમાં મેળવી જે ભાગો પર કીડ થઇ હોય ત્યાં ચોળ-વાથી કીડ મટી જાય છે.

૧૦૪ કોલેરા (કોગળીઉ) :—હીંગ તોલા ૩, કાળાં મરી તોલા ૨, અફીણુ તોલો ૧, જાય-

ફુળ તોલો ૧, જાવંત્રી તોલો ૧, અજમાનાં ફુલ તોલો ૦॥ એ બધી વસ્તુઓને બારીક ખાંડી લીંબુના રસમાં ઘુંટવી. પછી ઝીણી ઝીણી ગોળી બનાવી દિવસમાં બેથી ત્રણ વખત લેવાથી કોલેરા શાંત પડે છે.

૧૦૫ કોલેરાઃ—જીરૂં, એક કળીનું લસણ, સુંઠ, ગંધક, સિંધાલુણ, મરી, પીપર અને શેકેલી હીંગ એચીજો સમાન વાટી લીંબુના રસની ભાવના દઈ ગડબોર જેવડી ગોળી વાળી એક પાણી સાથે લેવાથી કોલેરા નાબુદ થાય છે.

૧૦૬ કોલેરાઃ—જાવંતરી, લવીંગ, એલચી એ દરેક એક તોલો લઈ ૦॥ તોલો અફીણ સાથે મેળવી ખૂબ બારીક વાટી શીશી ભરી રાખવી ઉલટી અને ઝાડા બંધ થતાં સુધી તે ભુકીમાંથી એક વાલ દર કલાકે આપવું તેથી કોલેરા મટી જશે.

૧૦૭ ખરજવા-નુંઃ—ફટકડી તથા મોરથુથુનુ પાણી કરી વારંવાર ધોઇ સુકવી નાખવું પછી

તેના ઉપર ડામર ચોપડી છાણાની રાખ ભભરાવી પાટો બાંધવાથી આરામ થશે.

૧૦૮ ખરજવાઃ—આકડાનું ક્ષીર તોલા ૪૦, મનશીલ તોલા ૫, મીઠું તેલ તોલા ૧૦, હલદર તોલા ૫, આ સઘળી વસ્તુઓને તેથી ચાર ગણા પાણીમાં નાખી ધીમો ધીમો તાપ આપવો. જ્યારે સઘળું પાણી બળી જાય અને ફીણ રહે નહિ ત્યારે બાકી રહેલું તેલ ઉતારી કપડાથી ગાળી લેવું. આ તેલ લગાડવાથી ખરજવું અને ખસ નાબુદ થાય છે.

૧૦૯ ખરજવાઃ—મીઠુંતેલ તોલા ૭, મીણ તોલા ૫, ફોતરી ઉતારેલ કાકમારીના બી તોલા ૨. આ સર્વેને એક વાસણની અંદર ઉકાળવાં. જ્યારે સઘળું એક રસ થઇ જાય ત્યારે ઉતારી ઠંડુ કરવું. આ મલમ ખરજવા ઉપર લગાડવાથી ખરજવું જલદીથી મટે છે.

૧૧૦ ખસઃ—કુવાડીઆનાં બી તોલા ૧૨, બાબચીના બી તોલા ૪, ગાજરના બી તોલા ૨,

આ ત્રણેને ખાંડી બારીક કરી કપડાથી ચાળી આઠ દિવસ સુધી ગૈામૂત્રની અંદર પલાળી રાખવું. આઠ દિવસ પછી સઘળું હલાવીને એક રસ કરી લગાડવાથી ખસ, ચળ, દાદર તદ્દન નાબુદ થાય છે.

૧૧૧ ખસઃ—કપીલેા અને હીરાદખણુ સરખે વજને લઇ ઘીના અંદર કાલવી ખસ ઉપર ચેાપડવાથી પીડાનેા નાશ થઇ કમતી થાય છે અને ખસ જલદીથી મટે છે. જેમ બને તેમ ખસને હાથ કે નખ લાગવા દેવેાજ નહિ.

૧૧૨ ખીલઃ—કુલીંજનને પાણીમાં અથવા તેલમાં ઘસી મેાઢા ઉપર ચેાપડવાથી મેાઢાના ખીલ બેસી જાય છે.

૧૧૩ ખાંસીઃ—હરડાં, બેડાં અને આમળાં સરખે વજને લઇ સાફ સુફ કરી ઠળીઆ કાઢી નાખી ઝીણા ખાંડી મધ સાથે મેળવી ચણીબેાર જેવડી ગેાળી વાળવી. સવાર, સાંઝ લેવાથી થેાડા

વખતમાંજ ફાયદો જણાશે. તેલ, મરચું, આમલીનો બને ત્યાં સુધી ત્યાગ કરવો.

૧૧૪ ખાંસી:—પીપરઝીણી રૂ. ૧ ભાર, અજમો ખોરાસાની રૂ. ૧॥ ભાર, ચોખ્ખો કાથો રૂ. ૨ ભાર, બરાસ કપૂર રૂ. ૧ ભાર, એ સઘળી ચીજોને બારીક ખાંડી આદાના રસમાં મરી જેવડી ગોળીઓ વાળી હમેશાં ત્રણ વખત એકેક ગોળી ગળવી જેથી ખાંસી મટી જાય છે.

૧૧૫ ખાંસી:—મીંઢળ અને વડાગરૂં મીઠું એ બે વસ્તુને સરખા ભાગમાં લઈ ઝીણી ભૂકી કરી ગૌમૂત્રમાં ચણીબોર જેવડી ગોળી બનાવવી. દિવસમાં બે વખત એક એક ગોળી લેવી જેથી ખાંસી મટી જાય છે.

૧૧૬ ખાંસી:—મોટી હરડે વજનમાં દોઢ ભારવાળી લઈ પત્થર પર ઘસી એક ચમચી ઘસારો લઇ એક ચમચી મધ સાથે મેળવી બે બે વખત સવાર સાંજ હમેશાં પીવાથી ખાંસીને ફાયદો થાય છે.

૧૧૭ ખેંચતાણઃ—કીર્દમાનના બીનો ભૂકો એક રતીભાર લેવાથી ખેંચતાણ તથા આંચકી મટે છે.

૧૧૮ ખોટી ગરમીઃ—જુઓ નંબર ૧૨૦.

૧૧૯ ખોટી ગરમીઃ—જુઓ નંબર ૧૨૧.

૧૨૦ ખોટી ગરમીઃ—ભોંપાતરીની ભાજીના પાન લઇ તેને પાશેર પાણીમાં વાટી અંદર અઢી તોલા સાકર નાંખી પીવાથી ખોટી ગરમી તથા શરીરમાં થતી દાહ (અગન) નાશ પામે છે. ઉપર મુજબ થોડા દિવસ સુધી દિવસમાં ત્રણ વખત પીવું.

૧૨૧ ખોટીગરમીઃ—નારંગી ખાવાથી શરીરની ખોટી ગરમીનો નાશ થાય છે; અજીર્ણમાં ફાયદો થાય છે તથા દાંતના પેઢામાંથી નીકળતું લોહી બંધ થાય છે.

૧૨૨ ખોડોઃ—પાણીમાં લીંબુ નીચોવીને તે પાણીથી માથું ધોવાથી અને બદામ અથવા

લીંબોળીનું તેલ માથામાં નાખવાથી માથાનો ખોડો નાશ પામે છે.

૧૨૩ ગડઃ—અળસી, ડુંગળી અથવા લીંબડાના પાનની પોટીસ બાંધવાથી ગડની વેદના મટે છે.

૧૨૪ ગડ-ગુમડાંઃ—પાકી કેરીના ગોટલાને ભાંગી તેની અંદરની ગોટલી કાઢી તેને પત્થરની પાટ પર ઘસી ગરમ કરી ચોપડવાથી ગુમડાં બેસી જશે.

૧૨૫ ગર્ભિણી સ્ત્રીનો તાવઃ—રતાંજળી, કાળી દ્રાક્ષ, વાળો, ધોળી ઉપલસરી, જેઠીમધ, મહુડો, ધાણા, સુગંધી વાળો અને સાકર એ સઘળી ચીજો સરખે ભાગે લઈ ક્વાથ કરી ૭ દિવસ સુધી પીવાથી ગર્ભવંતી સ્ત્રીનો તાવ નાશ પામે છે.

૧૨૬ ગર્ભવાળી સ્ત્રીની ઉલટીઃ—કલંબો બેથી ચાર વાલ આપવાથી ગર્ભિણીની ઉલટી બેસી જાય છે.

૧૨૭—ગર્ભાશયમાંથી પડતું લોહી:— અતિવિષની કળી, ઇંદ્રજવ, કડાછાલ, ધાવડીના ફુલ, રસવંતી અને સુંઠ-આ સઘળું સરખે વજને લઇ ખાંડી બારીક ચૂર્ણ કરવું. આ ચૂર્ણ માંથી અડધા તોલાભાર ખાવાથી ગર્ભાશયમાંથી પડતું લોહી બંધ થાય છે.

૧૨૮ ગળાની ગાંઠો:—કાંચનારની છાલને ચોખાના ધોવણમાં વાટી સુંઠ નાખી પીવાથી ગાંઠો તથા ગ્રંથી મટે છે.

૧૨૯ ગુમડાં:—ખાપરીઆનો ભૂકો ગુમડાં ઉપર છાંટવાથી ગુમડામાંથી નીકળતી રસી બંધ થાય છે અને ગુમડાં જલદીથી રૂઝાય છે.

૧૩૦ ગુમડાં:—કપુર કાચલી બાળીને તેલમાં વાટી ચોપડવાથી માથામાં વાળની અંદર થતાં ગુમડાં મટી જાય છે.

૧૩૧ ગુહ્યમવાગુ:—સાજીખાર, કીર્લીજને, કેતકીનું મૂળ સરખા ભાગે લઇ ખુબ બારીક

ખાંડી તેમાંથી પા તેાલેા લઈ પાણી સાથે ફાકી જવું. એમ દિવસમાં ત્રણ વખત લેવું.

૧૩૨ ગેાટલી:—એળચી, ભારંગીમૂળ, સિંધાલુણ, સુંઠ અને હીંગ આ પાંચે ચીજો સરખે વજને લઈ તેને ખાંડી બારીક ચૂર્ણ કરવું. આ ચૂર્ણ પા તેાલા ભાર મધની સાથે ખાવાથી પેટમાં ચઢી આવતી ગેાટલી તથા આફરેા મટે છે.

૧૩૩ ગેાટેા:—જવખાર, વડાગરૂ મીઠું, સાજીખાર, સાબરમીટ, સિંધાલુણ, સંચળ આ સાતે ચીજો સરખે વજને લઈ તેને ખાંડી બારીક ચૂર્ણ કરવું. આ ચૂર્ણ પા તેાલા ભાર ખાવાથી પેટમાં ચઢી આવેલેા ગેાટેા નાબુદ થાય છે.

૧૩૪ ગેાળી મેાટી થવી:—તમાકુ (બીડીમાં વપરાય છે તે), તેનાં સુકાં બે પાંદડાં લઇ તેને પાણીમાં ભીંજવી ગેાળી ઉપર મૂકી કાછેા બાંધવેા. એક દિવસ રાખી બીજે દિવસે નવાં પાંદડાં બાંધવાં, પણ ગેાળીના વ્યાધિવાળાએ હમેશાં કછેા બાંધવેા.

૧૩૫ ગોળી મોટી થવી:—ખસખસના પોસને ઉકાળી તેનો ગરમ ગરમ માવો લઈ ગોળી ઉપર હમ્મેશ સેક કરવાથી ફાયદો થાય છે.

૧૩૬ ગોળો:—લીંબડાની સુકી લીંબોળીના બીજ (બી) કાઢી ૧૦-૧૨ અવાર નવાર ખાવાથી એ દર્દ મટી જાય છે.

૧૩૭ ગ્રંથી:—કાંચનારની છાલને ચોખાના ધોવણની અંદર વાટી સુંઠ નાખી પીવાથી ગ્રંથી મટે છે.

૧૩૮ ધારાં:—કપીલો અને હીરાદખણ સરખે વજને લઈ તેને બારીક કરી ઘીમાં કાલવી મલમ બનાવવો. આ મલમ ધારાં અથવા ચાંદા ઉપર લગાડવાથી તેમાંથી નીકળતી રસી અને પરૂ સાફ થાય છે તથા ધારાં અને ચાંદાં જલદીથી રૂઝાઈ જાય છે.

૧૩૯ ધાંઠું (ગળામાં કફ ફેરવાઈ કીડીની માફક ચટકા મારે છે તે):— લવીંગને

ખોખરાં કરવાં તેમાંથી એક ચપટી ભૂકી તથા પતરીની ચીનાઇ સાકરનો એક ગાંગડો જીભ ઉપર મૂકી તેનો ઓગાળ ગળ્યા કરવો; એમ કરવાથી કફ છૂટો પડી ગળામાં જે ખખરાટ થતો હશે તે નરમ પડશે. એ મુજબ દિવસમાં બે ત્રણ વખત બે ચાર દિવસ સુધી ખાવાથી ફાયદો થાય છે.

૧૪૦ ચકરી:—એળચી તોલો ૦ાા, તજ તોલો ૦ાા, તાલીસ પત્ર તોલો ૧, મરી તોલો ૧, લીંડી પીપર તોલા ૩, સુંઠ તોલા ૪, વંશલોચન તોલા ૫, સાકર તોલા ૩૨ આ સઘળાને ખાંડી બારીક ચૂર્ણ કરી દરરોજ પા તોલાભાર ખાવાથી ચકરી, ડોલ અને બેચેનીનું દરદ મટે છે, અને શરીરનો ઝીણો ઝીણો દુખાવો નાશ પામે છે.

૧૪૧ ચકરી:—માલકાંકણા તોલા ૮, સુંઠ તોલા ૮, અજમાની ફોતરી તોલા ૨, આ ત્રણ વસ્તુઓને ગોળની અંદર વાટી એક એક તોલા

ભારની ગોળી વાળવી. આ ગોળી સવારના એક
ખાવાથી ચક્કરી તથા બેશુદ્ધિનું દરદ નાશ પામે છે.

૧૪૨ ચકરી:—બદામનો આથો કરી ખાવાથી ચકરીનું દરદ નાશ પામે છે તથા મગજને પુષ્ટિ મળે છે.

૧૪૩ ચસકા:—કીરમાનના બીનો ભૂકો એક ચણોઠી ભારના વજનથી લેવાથી ચસકા, આંચકી, ખેંચતાણ, ધનુર, શૂળ, સંધિવા અને હીસ્ટીરીઆના દરદોમાં ફાયદો થાય છે.

૧૪૪ ચાંદાં:—સોપારી ઉજળી તોલા ૨, લઇ બાળી ગાયના માખણમાં ખલ કરી મલમ કરીને ચાંદાવાળા ભાગ પર લગાડવાથી શરીરના કોઇ પણ ભાગ પરનાં ચાંદાં મટી જાય છે.

૧૪૫ ચાંદાં:—ગુલરની છાલ વાટી બારીક ભૂકો કરી ચાંદા ઉપર ભભરાવવાથી ચાંદું રૂઝાઈ

૧૪૬ ચાંદી:—હીંગળો એક ભાગ અને કાથો ચાર ભાગ, આ બન્ને સાથે મેળવી બારીક કરી ચાંદી અને ટાંકીના ચાંદા ઉપર છાંટવાથી ચાંદી બેસી જાય છે.

૧૪૭ ચાંદી:—ખાપરીઆનો ભૂકો ચાંદી અને ટાંકીના ઘારાં ઉપર દાબવાથી ચાંદી મટી જાય છે.

૧૪૮ ચાંદી:—સાદડના ઝાડની છાલને બાળી તેની રાખ અને કાથો સરખે વજને લઈ, બારીક કરી, ચાંદી, ટાંકી અથવા ઇંદ્રિય પર ઉઠેલા કોઇ પણ જાતના ચાંદા ઉપર દાબવાથી ચાંદા જલદીથી સુકાઇ જાય છે.

૧૪૯ ચીકણા બળખા:—પાણકંદાનો ભૂકો એકથી બે રતિભાર લેવાથી છાતીના ચીકણા બળખા, જે કાઢતાં બહુ મહેનત પડે છે તે જલદીથી નીકળી જાય છે.

૧૫૦ ચીત્રી:—કાળીજીરી ચાર ભાગ, ત્રિફળાં એક ભાગ, હરતાળ એક ભાગ આ ત્રણ ચીજોને

ગામૂત્રની અંદર વાટીને ચોપડવાથી ચીત્રી અને કોઢ મટે છે.

૧૫૨ ચુંકઃ—પતાસામાં તજના અર્કનાં એકથી બે ટીપાં નાંખી ખાવાથી પેટની ચુંક બેસી જાય છે.

૧૫૨ છાતીનો ધસારોઃ—ખડસલીઓ, નાગરમોથ, નેત્રવાળો, પીતપાપડો, રતાંજળી, વાળો, સુંઠ આ સર્વે સરખે વજને લઈ તેની એક પોટલી બાંધી પાણીમાં રાખી મૂકવી. આ પાણી પીવાથી છાતીનું ધસાવું, કફ, લોહી અને પરુ-વાળા બળખા તથા ઉધરસ નાશ પામે છે.

૧૫૩ છાતીના થડકાઃ—સિંધાલુણ અને હીંગ આ બન્ને સરખે વજને લઇ મધની અંદર બબ્બે આની ભારની ગોળી કરવી. આ ગોળી દરરોજ એક એક ખાવાથી છાતીનો ધડકો મટે છે.

૧૫૦ (અ) જખમઃ—ભાંગરાના પાંદડાને ચોળી તેનો રસ જખમ ઉપર નાખી તે પાંદડાંનો કૂચો તેના પર બાંધવાથી જખમ મટી જાય છે.

૧૫૧ (બ) જખમઃ—પાણીમાં આવળની છાલ નાખી ઉકાળીને તેપાણીથી જખમ, ગુમડાં, ચારાં વગેરે ધોવાથી રુઝ જલદી આવે છે.

૧૫૨ (ક) જખમઃ—આવળની છાલના ઉકાળાના પાણીથી જખમ ધોઈને તે ઉપર ઉપલેટનો ભૂકો છાંટવાથી જખમ પાકતો નથી અને જલદીથી રુઝાય છે.

૧૫૩(ડ)જળોદર(જલંધર):—કુવાડીઆના બીયાં છુંદી મેંદા જેવી ભૂકી કરી એક શીશી ભરી રાખવી. હમેશાં ૦॥ તોલા ભારની ગોળમાં બે ગોળી તૈયાર કરી સવાર સાંજ એકેક ગળી જવી અને ઉપર બરફનું પાણી પીવું, આથી દસ્ત સાફ આવી તાજું જલંધર મટી જાય છે.

૧૫૪ જલંધરઃ— શંખ (જે બાવા લોકો ફુંકે છે) તેને બાળી ખાખ કરી કપડાથી છાણી લેવો અને હમેશાં ૦॥ ભાર લઇ ગોળ સાથે મેળવી ગોળી બનાવવી અને સવાર સાંઝ એકેક ગોળી લેવી (ગળી જવી).

૧૫૫ જીભનાં ધારાં:—ફટકડી અથવા ટંકણખારના કોગળા કરવાથી જીભના ધારામાં ફાયદો થાય છે.

૧૫૬ જીવડાં:—વખમો એકથી બે વાલ સુધી લેવાથી જીવડાનો નાશ થઈ ઝાડા માર્ગે નીકળી જાય છે.

૧૫૭ જીવડાં—કાળી જીરી ત્રણથી ચાર વાલ ખાઈને ઉપર એક સાદો જુલાબ લેવાથી જીવડાં નીકળી જાય છે.

૧૫૮ જીર્ણજ્વર:—કચુરો, સુંઠ, દેવદાર, રાસ્ના, મોથ, કડુ, મોટી રીંગણી અને કરીઆતું એ સઘળાં ઔષધો સમાન ભાગે લઈ કવાથ કરી પીપર અને મધ સાથે પીવું. જીર્ણજ્વરનો નાશ થશે.

૧૫૯ જુલાબ:—હીમજી હરડે, જીરૂ, ગુલાબનાં ફુલ (સુકાં) તથા એળચી–એ દરેક એક તોલો લઇ, હરડે દીવેલમાં તળી નાંખવી, જીરૂને

અધકચરૂં શેકવું તથા એળચીને છોડાં સાથે શેકી એકઠું ઝીણું ખાંડી સુંઠ તથા ખાંડ સાથે ખાવાથી પેટ સાફ થાય છે.

૧૬૦ જૂ:—માથામાં જૂ, લીખ પડી હોય તો ધંતુરાના પાનના રસમાં અથવા નાગરવેલના પાનમાં શુદ્ધ પારો મેળવી વાળમાં નાંખવાથી જૂ, લીખ ખરી પડે છે.

૧૬૧ જૂ:—ઉપલેટના ઉકાળાના પાણીથી માથું ધોવાથી અથવા કાળીજીરી લીંબુના રસ સાથે ચોપડવાથી જૂ નો નાશ થાય છે.

૧૬૨ ઝાડો બંધ કરવો:—ઇંદ્રિજવ તોલો ૧, બીલીનો ગર્ભ તોલા ૨, દાડમની છાલ તોલો ૧, વરીઆળી તોલો ૦॥, ખસખસના પોસીના તોલો ૦॥, સાકર તોલા ૪ લઈ અધકચરાં ખાંડી બશેર પાણીમાં નાખી ઉકાળી અડધું પાણી રહે એટલે ઉતારી કપડાથી ગાળી શીશો ભરી લઈ દર ત્રણ કલાકે બે ભાર આપવાથી ઝાડા બંધ થઈ જાય છે.

૧૬૩ ઝાડો બંધ કરવેા:—હીરાસંચળ અને તેથી બમણેા આદુનેા રસ મેળવી પાવાથી ઝાડા આવતા બંધ થશે. તેનું પ્રમાણ ૦॥ તેાલાથી વધારે ન હેાવું જોઇએ.

૧૬૪ ઝાડો બંધ કરવેા:—અફીણુ અને કેસર આ બન્ને ચીજો સરખે વજને લઇ તેની મધની અંદર ચેાખાના જેવડી ગેાળી કરવી. સવારે અને સાંજે એક એક લેવાથી સખ્તમાં સખ્ત ઝાડા ફક્ત ત્રણ દિવસમાં બંધ થાય છે.

૧૬૫ ઝામરેા:—તકમરીઆં અને મરી સાથે વાટી ચેાપડવાથી ઝામરેા મટી જાય છે.

૧૬૬ ઝીણેા ઝીણેા દુખાવેા:—સાકર તેાલા ૩૨, વંશલેાચન તેાલા ૫, સુંઠ તેાલા ૪, લીંડી પીપર તેાલા ૩, તાલીસપત્ર તેાલેા ૧, મરી તેાલેા ૧, એલચી તેાલેા ૦॥ અને તજ તેાલેા ૦॥ આ સઘળાંને ખાંડી બારીક ચૂર્ણ કરવું. આ ચૂર્ણ દરરેાજ ૦ા તેાલાભાર ખાવાથી શરીરનેા

ઝીણો ઝીણો દુખાવો નાશ પામે છે, અને ચકરી તથા બેચેનીનું દર્દ મટે છે.

૧૬૭ ઝેરઃ—કોઇપણ જાતની ઝેરી ચીજ પેટની અંદર ગઇ હોય તો અરીઠનું પાણી પીવાથી તથા વજ ખાવાથી ઉલટી સાથે તે ઝેરી ચીજ નીકળી જાય છે.

૧૬૮ ઝેરઃ—ફટકડી ૦। તોલો લઈ અર્ધો પ્યાલો પાણી બનાવી પાવું અને તેટલીજ બીજી ફટકડી લઇ ડંખ પર લગાડવી, જેથી સાપનું ઝેર ઉતરી જાય છે.

૧૬૯ ઝેરઃ—કંટાલાનો વેલો જે જંગલમાં બહુ થાય છે અને જેના પર ફળ નથી આવતાં તેને છુંદી રસ કાઢી બે ચાર પ્યાલા જેટલું પાવાથી વામેટ થઈ સર્પનું ઝેર ઉતરી જાય છે- વામેટ થયા પછી થોડું તાજું ઘી પાવું.

૧૭૦ ઝેરઃ—ભોંયદોડીના મૂળનો રસ અને ગાયનું ઘી સરખે ભાગે લઈ એકઠાં કરી પાવાથી હડકાયા કુતરાનું ઝેર ઉતરી જાય છે.

૧૭૧ ઝેર:—ચેાળા (કઠેાળમાં વપરાય છે તે), તેને લઇ હાથમાં ચેાળી પાણીમાં પલાળી હાથથી ચેાળી પાણી ગાળી કાઢી પાવાથી વામીટ થઇ સેામલનું ઝેર ઉતરી જાય છે.

૧૭૨ ઝેર:—રીંગણાના બી કાઢી નાખી પાણીમાં ઘસી પીવાથી અફીણનું ઝેર ઉતરે છે.

૧૭૩ ઝેર:—અફીણનું ઝેર ઉતારવાને; ૧૫-૨૦ રૂના કપાસીઆને પાણીમાં છુંદી પાણી પીવાથી ઝેર ઉતરી જાય છે.

૧૭૩ (અ) ઝેરી જાનવરેાના ડંખ:—અઘેડાના ફુલ વાટીને તેના રસ ચેાપડવાથી સાપ, વીંછી, મધમાખી, ભમરી વિગેરે ઝેરી પ્રાણીઓના ડંખ ઉપર ફાયદેા થાય છે.

૧૭૪ ઝેરી જંતુઓનેા નાશ કરવેા:—અગર, ગુગળ, ઘી, મીઠું, રાળ, લીંમડાના પાન, વજ, સરસવ, આ સઘળું સરખે વજને લઇ ઘીની અંદર કાલવી રાખવું અને તે ઘી દેવતા ઉપર

નાખી ધૂપ કરવાથી ઘરમાંથી ઝેરી જંતુઓનો નાશ થઇ હવા શુદ્ધ થાય છે.

૧૭૫ ઝેર:—ભોંયદોડીના મૂળનો રસ તથા ઘી દરેક સવાએ તોલા લઈ એકઠા કરી પીવાથી હડખાયા કુતરાનું ઝેર ઉતરી જાય છે.

૧૭૬ ઝેર:—ગાયનું દૂધ શેર ૩ કલાઈ વગરના ત્રાંબાના વાસણમાં લઇ હલાવીને પીવાથી ધંતુરાનું ઝેર ઉતરી જાય છે.

૧૭૭ ટચકીયું:—સુંઠ, જેઠીમધ, વનાલુનો કંદ, કુલીંજન, કાળાં મરી, મેથી, દાળચીની, ફલીપ-એ ઔષધો સરખે ભાગે લઈ ખાંડી કપડાથી ચાળી લઇ એક શીશી ભરી રાખવી જેમાંથી જ્યારે જરુર પડે ત્યારે એક તોલો લઇ ০૧ તોલો સાકર સાથે ખાવું અને ઉપર પાણી પીવું. એમ ચાર રોજ સુધી કરવાથી ટચકીયું, જે કમરમાંથી રહી જવાય છે તે, નાબુદ થઈ જાય છે.

૧૭૮ ટાંકી:—જુઓ નંબર ૧૪૬,

૧૭૯ ટાંકી:—જુઓ નંબર ૧૪૭.

૧૮૦ ટાલ:—ચણોઠીનો ભુકો, રસવંતી, હાથીદાંતની રાખ, આ ત્રણે ચીજોને સાથે મેળવી, નરમ કરી જે જગ્યાએ ટાલ હોય ત્યાં ચોપડવું; તેથી સખ્તમાં સખ્ત ટાલ હોય તો પણ તે જગ્યાએ વાળ ઉગે છે.

૧૮૧ ઠાલી ઉધરસ:—જુઓ નંબર ૫૭.

૧૮૨ ટોલ:—જુઓ નંબર ૧૫૫.

૧૮૩ ડંખ:—સુકા વાળ લઇ તેને પાણીની અંદર વાટી બારીક કરી ડંખ જલદીથી રુઝાય છે.

૧૮૪ તણખા:—ગળકાણા અથવા બહુફળી તોલો એક લઇ પાણીમાં પલાળીને પીવાથી તણખીઆની બળતરા નાબુદ થાય છે, અને ઉનવા તથા પ્રમેહમાં પણ ફાયદો થાય છે.

૧૮૫ તરસ:—કોઇપણ દરદમાં જ્યારે પાણીની તરસ બહુ લાગતી હોય ત્યારે દાડમ ખાવાથી તરસ ઓછી લાગે છે,

૧૮૬ તાપોડીયાં:—આમળાનો મુરબ્બો ખાવાથી શરીરના જુદા જુદા ભાગમાં ખોટી ગરમીથી નીકળતાં તાપોડીયાં તથા નાનાં ગુમડાં મટી જાય છે.

૧૮૭ તાવ:—લીંબોડીઓ ૧૦–૧૨ લઈ તેને ખાંડી થોડી સાકર સાથે પાણીમાં મેળવી પાવાથી તાવ ઉતરી જાય છે.

૧૮૮ તાવ:—પીતપાપડો, સુંઠ, દરેક ૧૧ ભાર લઇ ખાંડી ૦॥ શેર પાણીમાં નાખી ઉકાળી પાંચ ભાર પાણી રહે એટલે ગાળી નાખી હમેશાં સવારમાં પીવું એમ સાત દિવસ કરવાથી તાવ તદ્દન મટી જાય છે.

૧૮૯ તાવ:—લીમડાની છાલ, સુંઠ, પીપળી મૂળ, દેવદાર, કરીઆતું, કડું અને પુષ્કરમૂળ. એ દરેક ચીજ બે તોલા વજનમાં લઇ ખાંડી શેર ૧ પાણીમાં નાખી ઉકાળવું. ૧૫ ભાર પાણી રહે એટલે ઉતારી દિવસમાં ત્રણ વખત લેવું.

૧૯૦ તાવ:—દેવદાર, હરડેદળ, આમળાં, અરડુસો, સુંઠ, દરેક ચીજ તોલો ૦॥ લઈ શેર ૨॥ પાણીમાં ઉકાળી ૨૦ ભાર પાણી રહેવા દેવું અને ત્રણ વખત મધની ચમચી સાથે પીવું.

૧૯૧ તાવ:—કરીઆતું આખીરાત પાણીમાં પલાળી રાખી સવારના તે પાણી ગાળીને પીવાથી તાવમાં ફાયદો થાય છે.

૧૯૨ તાવ:—કડુ, કરીઆતુ, કોલમની કાતરી દરેક તોલો એક તથા ધાણા અને મરી દરેક તોલો અડધો લઇ દરેક સાથે ખોખરાં ખાંડી શેર ૧ પાણીમાં ઉકાળવું અને અરધું પાણી રાખવું. હમેશાં દિવસમાં ત્રણ વખત લેવું બચ્ચાંને એક ન્હાની ચમચી બે વખત આપવી. તુરત તાવ ઉતરી જાય છે.

૧૯૩ તાવ:—ધમાસો, સરપંખા, કરીઆતું, કડુ, કુટીકી દરેક એક પાઈ ભાર લઈ પાશેર પાણીમાં ઉકાળી અઢી રૂપીઆ ભાર પાણી રાખી

દિવસમાં ત્રણ વખત પીવું. એમ પાંચ સાત રોજ કરવાથી તાવ ઉતરી જાય છે.

૧૯૪ તાવઃ—દેવદાર, ધાણા, ભોંયરીંગણીનાં મૂળ દરેક બે તોલા લઈ શેર ૧॥ પાણીમાં નાખી ઉકાળી દોઢ પાશેર પાણી રાખવું. હમેશાં ત્રણ વખતમાં તે પૂરું કરવું એમ દિવસ સાત સુધી કરવાથી તાવ તદ્દન ઉતરી જાય છે.

૧૯૫ તાવઃ—કડુ, ગળો, તજ, પીપર, પીપળીમૂળનાં ગંઠોડા, લવીંગ, હરડે, સુંઠ અને સર્વે એક એક તોલો લઇ તેની સાથે કરીઆતું તોલા નવ મેળવી સઘળાને ખાંડી બારીક ચૂર્ણ કરવું. આ ચૂર્ણ પા તોલા ભાર આપવાથી દરેક જાતના તાવમાં ફાયદો થાય છે.

૧૯૬ તાળવાનાં ધારાંઃ—કેશર, જાવંત્રી, રસકપૂર, લવીંગ, સાકર, અને સુખડ આ સઘળું સરખે વજને લઈ ખાંડી બારીક કરી મગનાં દાણા જેવડી ગોળી કરી તે ગોળી એકથી બે સુધી

ખાવાથી તાળવાની અંદર પડેલા ધારામાં ફાયદો થાય છે. અને ફરીથી ધારાં થતાં નથી.

૧૯૭ થેાથરઃ—સુંઠને પાણીમાં વાટી સહેજ સાજ ગરમ કરી થેાથર ઉપર ચેાપડવાથી ફાયદેા થાય છે.

૧૯૮ દમઃ—સાર તેાલા ૧૬, વાંસકપૂર તેાલા ૮, પીપર તેાલા ૮, એળચી તેાલા ૨, જાજ તેાલેા ૧, આ સઘળાને ખાંડી બારીક ચૂર્ણ કરવું આ ચૂર્ણ દરરેાજ સવારે અને સાંઝે બે આનાથી પાવલીભાર મધની સાથે ચાટવાથી દમ તથા ઉધ્રસમાં ઘણેાજ ફાયદેા થાય છે.

૧૯૯ દમઃ—આકડાનાં મૂળીઆં સુકવી તેને બારીક ખાંડી ચૂર્ણ કરવું આ ચૂર્ણ ૭ વાલ ગરમ પાણીમાં નાખી પીવાથી ઉલટી થાય છે અને તેથી દમનેા જુસ્સેા બેસી જાય છે.

૨૦૦ દમઃ—આકડાના રવાઇડા (૧૨૫) સવાસેા સુકવી તેમાં અકલગરેા તેાલેા ૧, જાયફળ

તોલો ૧, જાવંત્રી તોલો ૧, લવીંગ તોલો ૧, એ મેળવવાં. આ સઘળાંને ખાંડી બારીક કરી બબે આની ભારની ગોળી કરવી આ ગોળી સવાર સાંઝ એક એક ખાવાથી દમ મટે છે.

૨૦૧ દસ્તાનઃ—સ્ત્રીઓને નિયમિત અટકાવ ન આવતો હોય અથવા દસ્તાન વધારે દિવસ સુધી જતું હોય તો ગધેડીનું દૂધ તોલા ૩ અને મધ તોલો ૧ એ બન્ને એકઠા ગરમ કરી રૂનું પોત કરી દસ્તાન પર મૂકવુ સુવા નવટાંક લઇ પાશેર પાણીમાં ઉકાળી બે ત્રણ વખત પીવાથી દસ્તાન છુટી જાય છે.

૨૦૨. દસ્તાનઃ—કીસ્મીસ-દરાખ, ઠળીયા કાઢેલી તોલાં ૫ અને ચોખું તાજું ઘી તો. ૫ એ બન્નેને એક કલઇના વાસણમાં નાખી ધીમી અગ્નિ ઉપર મૂકી દરાખ લાલ થાય ત્યાં સુધી તળવી. ઠંડુ પડયે બેચાર દરાખ લઇ દરરોજ સવારમાં ખાવી જેથી દસ્તાન નિયમિત થશે. તેલ, મરચું, ખટાશ વર્જ્ય છે.

૨૦૩ દાંતના રોગ માટે દંતમંજનઃ—ફુલાવેલ ફટકડી તોલા ૧૫, ટંકણખાર ફુલાવેલ તોલા ૧૦, ફુલાવેલ મોરથુથુ તોલા ૫, ચાક તોલા ૨૦, તજ તોલો ૧, લવીંગ તોલો ૧, આ સઘળાને ખાંડી બારીક કરી કપડાથી ચાળી લેવું. આ દંતમંજન ઘસવાથી દાંત સફેદ અને મજબુત થાય છે અને દાંતના દરેક જાતના રોગોમાં ઘણોજ ફાયદો થાય છે.

૨૦૪ દાદરઃ—કુવાડીઆનાં મુળીઆં લીંબુના રસમાં ઘસી લગાડવાથી દાદરનો નાશ થાય છે.

૨૦૫ દાદરઃ—નવસાગર તથા ફટકડી સરખા વજને લઈ લીંબુના રસમાં ઘસી ચોપડવાથી દાદર નરમ પડે છે

૨૦૬ દાદરઃ—અમલસારો ગંધક, ગુગળ, તજ, એળીઓ એ સર્વેને પાણી સાથે ઘસીને ચોપડવાથી દાદર ઘણીજ જલદીથી મટે છે.

૨૦૭ દાદરઃ— ગાજરનાં બી એક ભાગ, બાવચીનાં બી બે ભાગ, કુવાડીઆનાં બી ત્રણ

ભાગ, આ ત્રણે ચીજોને ખાંડી બારીક કરી આઠ દિવસ સુધી ગૈામૂત્રની અંદર પલાળી રાખવી આઠ દિવસ પછી તે કાઢી એકરસ કરી લગાડવાથી દાદર, ખસ અને ખુજલી મટે છે.

૨૦૭ દાદરઃ—મોંયસીંગ (મગફળી)ના દાણા લઇ તેના ફોતરાં કાઢી બારીક વાટવાં. પછી દરાજ થઇ હોય ત્યાં જરા ઘસી એ ભૂકો લગાડવો જેથી દરાજ નરમ પડશે.

૨૦૮ દાઢઃ—રતનજોતના ઝાડના દૂધમાં રૂ ભીંજવી દુખતી દાઢ ઉપર મૂકવાથી દાઢ દુખતી મટી જાય છે. ફટકડીના કોગળા કરવાથી પણ ફાયદો થાય છે.

૨૦૯ દાઢઃ—રૂમી મસ્તકીની એકાદ કાંકરી રૂની સાથે દાઢ પર મૂકવાથી દાઢ દુખતી બંધ પડે છે.

૨૧૦ દાઝી જવુંઃ—સુકા કોપરાની વાટી ૧ તથા નળીયું લઈ બન્નેને વાટવા અને પાણી

સાથે મેળવી મલમ જેવો બનાવી દાઝેલી જગા ઉપર લગાડવાથી તુરત આરામ થાય છે.

૨૧૧ દાઝી જવું:—દાઝેલી જગા ઉપર કેળના થડનો રસ કાઢી વખતો વખત રેડવાથી ઠંડક વળશે અને એકદમ મટી જશે, તથા દાઝેલા ભાગ ઉપર કેળનો ગાભો વાટીને તે જગો પર બાંધવો.

૨૧૨ દાઝી જવું:—દાઝેલી જગા ઉપર સાહી ચોપડવાથી ફોલ્લા ઉઠતા નથી અને દુઃખ નરમ પડે છે.

૨૧૩ દાહ:—અડધા રૂપીઆભાર ભોંપાતરીની ભાજીના પાન લઇ તેને પાશેર પાણીમાં વાટી અંદર સાકર નાખી પીવાથી શરીરમા થતી દાહ (બળતરા) નાશ પામે છે. શરીરની ગરમી દૂર થાય છે, અને ખસ પણ મટે છે. આ પાણી દિવસમાં બેથી ત્રણ વખત પીવું.

૨૧૪ દંતમંજન:—માયા લઇ ઝીણાં ખાંડી કપડાથી ચાળી એક શીશી ભરી રાખવી. હમેશાં તેનાથી દાતણ કરવાથી દાંત મજબૂત થાય છે.

૨૧૫ ધનુરઃ—ફીદેમાનના બીનો ભૂકો એક ચણોઠીભાર લેવાથી ધનુરનો જુસ્સો નરમ પડે છે.

૨૧૬ ધનુરઃ—ખુરાસાની અજમો અને ચોખ્ખું કપૂર સરખે વજને લઇ બબ્બે વાલની ગોળી વાળવી. આ ગોળી દરરોજ સવારના એક એક લેવાથી ધનુર આંચકી તથા ખેંચતાણ વિગેરે દરદોમાં ફાયદો થાય છે.

૨૧૭ ધનુરવાઃ—લસણ, આદુ, ડુંગળી તથા કાળી તુળસીના પાંદડાનો દરેકનો રસ કાઢી અડધો તોલો લઈ મેળવી દર્દીને પાવું તથા શરીરે ચોપડવો જેથી ધનુરવા મટી જાય છે.

૨૧૮ ધાતુ કબજ કરવાઃ—અકલગરો, કેસર, કંકોલ, જાયફળ, પીપર, લવીંગ, સફેદ ચંદન, સુંઠ—આ સઘળું પા પા તોલો લઈ અફીણ તોલો ૧ લઇને સઘળાને ખાંડી ચૂર્ણ કરવું. આ ચૂર્ણ દરરોજ રાત્રે એકથી બે રતીભાર મધની સાથે ચાટવાથી ધાતુ કબજ થાય છે અને વીર્યસ્રાવ મટે છે.

૨૧૯ ધાતુક્ષીણતાઃ—કવચાં તથા તાલીમખાનાં દરેક રૂા. ૪ ભાર લઇ ખાંડી ચાળી રાખવાં તેમાંથી તોલો ૧, સાકર તોલો ૦॥ સાથે મેળવી સવારે ખાવાં અને ઉપર તાજુ દૂધ શેર ૦॥ પીવું. આથી પીસાબમાં જતી ધાતુ અટકી જશે. ઉપર મુજબ ૧૦-૧૫ દિવસ સુધી દવા લેવાથી ધાતુક્ષીણતા તદન મટે છે.

૨૨૦ ધાતુક્ષીણતાઃ—સુણીની ભાજી તોલા ૨ હંમેશાં સવારમાં ખાવી. એમ ન ખવાય તો ઘીમાં એકલી સેકી ખાવાથી ધાતુ બંધ થાય છે.

૨૨૧ ધાતુનો વધારો કરવોઃ—ગોરખમુણીના મૂળને પાણીમાં પલાળી તેમાં મીઠું તેલ નાખી તેને ધીમો ધીમો તાપ આપવો. જ્યારે સઘળું પાણી બળી જાય અને ફીણ ન રહે ત્યારે બાકી વધેલું તેલ ગાળી લેવું. આ ગાળેલું તેલ દરરોજ સવારના નાસ્તા અગાઉ થોડા દિવસ સુધી પીવાથી વીર્યનો ઘણોજ વધારો થાય છે.

૨૨૨ ધાતુનો વધારો કરવો:—દરરોજ સવારના પહોરમાં બદામ ખાવાથી વીર્યનો વધારો થાય છે.

૨૨૩ ધાતુપુષ્ટ ચૂર્ણ:—એળચી તોલા ૪, ગોખરૂ તોલા ૪, ધોળી મુસળી તોલા ૪, નાગકેસર તોલા ૪, બોડા તોલા ૪, સંખાવળી તોલા ૪, જાયફળ તોલો ૧, આ સઘળાંને ખાંડી બારીક ચૂર્ણ કરી અડધા તોલા બાર દરરોજ એક તોલા સાકરની સાથે ખાવાથી ધાતુ ઘટ્ટ બની શરીર મજબુત થાય છે.

૨૨૪ ધાતુપુષ્ટ પાક:—ધોળી મુસળી એક શેર લઇ બારીક કરી દૂધ શેર વીસમાં ઉકાળવી. દૂધ બળી રહે એટલે ઘી શેર દોઢ તેમાં નાખવું અને નીચે ઉતારી તેમાં ગુંદર તોલા ૨૦, કોપરૂં તોલા ૧૦, બદામ તોલા ૧૦, ચારોળી તોલા ૧૦, એળચી તોલા ૨, કેળનું કંદ તોલા ૨, કૌચા બીજ તોલા ૨, જાવંત્રી તોલા ૨, તજ

તોલા ૨, તમાલ પત્ર તોલા ૨, ત્રિફળાં તોલા ૨, નાગકેસર તોલા ૨, પીપર તોલા ૨, મરી તોલા ૨, સુંઠ તોલા ૨, કેસર તોલો ૧, જટા-માંસી તોલો ૧, જાયફળ તોલો ૧, લવીંગ તોલો ૧, આ સઘળાનું ચૂર્ણ કરી નાખી ખૂબ હલાવવું અને સાકર શેર અઢી લઇ તેની ચાસણી કરી તે પાકમાં નાખવી. આ પાક હમેશાં સવારના અઢી રૂપીઆભાર ખાવાથી ધાતુનો વધારો થાય છે, શરીરની કળતર નાશ પામે છે. શરીરમાં ઘણુંજ કૈાવત આવે છે, અને દરેક જાતના ધાતુને લગતાં દરદો મટી જાય છે.

૨૨૫ ધાતુપૈાષ્ટિક:—એક શેર શુદ્ધ દૂધ લઇ તેને બરાબર ગરમ કરી અંદર એળચી, કેસર, પસ્તાં, બદામ અને સાકર નાખી પી જવું. એ પ્રમાણે સવારે અને રાત્રે બન્ને વખત પીવાથી ધાતુનો વધારો થાય છે; શરીરની દરેક જાતની નબળાઈ દૂર થાય છે અને શરીરમાં ઘણુંજ જોર આવે છે.

૨૨૬ ધાતુપૈાષ્ટિકઃ—કાળી મુસળી તેાલા ૨ાા, ગેાખરૂ તેાલા ૨ાા, ધેાળી મુસળી તેાલા ૨ાા, એખરેા તેાલા ૧ાા, બહુફળી તેાલેા વાા, બળદાણા તેાલેા ૧ાા, શતાવરી તેાલેા ૧ાા, અકલકરેા તેાલેા ૧, કવચાં તેાલેા ૧, નાગ કેસર તેાલેા ૧, મેાચરસ તેાલેા ૧, સાકર તેાલા ૧૯ાા, એળચી તેાલેા ૦ાા, જાવંત્રી તેાલેા ૦ાા, તજ તેાલેા ૦ાા, તમાલપત્ર તેાલેા ૦ાા, આ સઘળાંને ખાંડી બારીક ચૂર્ણ કરી દરરેાજ અરધા તેાલાભાર દૂધની સાથે લેવાથી શરીર બળવાન થાય છે.

૨૨૭ ધાતુક્ષયઃ—ઘેાડાઆસંધ તેાલા ૪૦ અને વરધારેા તેાલા ૪૦ આ બન્ને ચીજોને ખાંડી બારીક ચૂર્ણ કરી માટીના વાસણમાં રાખી મૂકવું. આ ચૂર્ણ દરરેાજ સવાર સાંજે દૂધની સાથે બે આનીથી પાવલીભાર ખાવાથી ધાતુક્ષીણતા મટે છે. શરીરની નબળાઈ નાશ પામે છે. કામ કરવાને ઉત્સાહ થાય છે અને અનાજ ઉપર વધારે પ્રીતિ થાય છે.

૨૨૮ ધુપણી:—અજમો, એળચી, કપૂર, કાકડાશીંગી, કાયફળ, કુષ્ટ, ચંદન, જાયફળ, જાવંત્રી, જીરૂ, તજ, તમાલપત્ર, તાલીસપત્ર, ત્રિફળાં, ધાણા, નાગકેસર, પીપર, મરી, મોથ, લવીંગ, શાહજીરૂ, સિંધાલુણ, સુંઠ, સંચળ આ સર્વે એક એક તોલો લઇ અને મેથી બાવીશ તોલા લઈ સઘળાને ખાંડી બારીક કરી જૂના ગોળમાં લાડુ કરવા. આ લાડુ દરરોજ સવારના અડધા તોલાભાર ખાવાથી સ્ત્રીઓને ધુપણીની અંદર ઘણોજ ફાયદો થાય છે; ખાવા ઉપર વધારે પ્રીતિ થાય છે; ખાવાનું જલદી પચે છે; શરીર કાન્તિવાન બને છે અને આંખે આવતાં અંધારાં અને કાનમાં થતો અવાજ નાશ પામે છે. સુતિકા સ્ત્રીને આ લાડુ ખવડાવવાથી ઉત્તરસ, ઝાડા, નઅબળાઇ વિગેરે મટે છે. આ લાડુ ખાવાથી જળોદરના દરદીને પણ ઘણોજ ફાયદો થાય છે.

૨૨૯ નળ ચડવા:—પુષ્કર તોલા ૨, સંચળ તોલા ૩, સમુદ્રફળ તોલા ૨, હિંગ તોલો ૦।,

એ ચીજ લઈ, હીંગને સેકી સર્વ ચીજને ખાંડી લીંબુના રસમાં ખલ કરી ચણા જેવડી ગોળી વાળી દિવસમાં બે વખત લેવી, જેથી નળ ચડેલા સાફ થઈ જશે અને દસ્ત સાફ આવશે.

૨૩૦ નાસુરઃ—આંબલીના બીયાંને પત્થરપર ઘસી નાસુર ઉપર જાડું જાડું લગાડવાથી નાસુર રૂઝી જાય છે.

૨૩૧ નાસુરઃ—સાટોડીના પાંદડાંને છુંદી તેની થેપલી (લુગડી) નાસુરપર મૂકવાથી રૂઝ આવી જાય છે.

૨૩૨ નજલોઃ—સોથમી જીરાને ખાંડી અંદર તેલ નાખી તેની લુપરી બાંધવાથી નજલાનો સોજો હલકો પડે છે.

૨૩૩ નપુંસકપણુંઃ—અક્કલકરો તોલા ૨, કાળા ધંતુરાના બી તોલા ૨, જાયફળ તોલા ૨, મોળી કરણના મૂળની છાલ તોલા ૨, આ સઘળાંને ખાંડી બારીક ચૂર્ણ કરી ધંતુરાના રસમાં મગના

જેવડી ગેાળી કરવી. આ ગેાળીનેા સ્વમૂત્રના લેપ કરવાથી નપુંસકપણું નાબુદ થાય છે. નપુંસક-પણા માટે સાંઢાનું તેલ પણ એક અકસીર ઉપાય છે.

૨૩૪ નપુંસકપણું:—ધેાળી કરણના મુળની છાલ તેાલા ૨૦ લઇ દૂધ શેર પાંચમાં જમાવવી. જ્યારે દૂધ જામી રહે ત્યારે તેમાંથી માખણ કાઢી તેનું ઘી કરવું. આ ઘીમાં:-મેાહરેા તેાલેા ૦॥, જાયફળ તેાલેા ૦॥, અરીણના ઝાડનાં પાનનેા રસ તેાલેા ૦॥ નાખી સર્વે એકત્ર કરવું. આ ઘીના એક મહિના સુધી, સ્ત્રીસંગ છેાડીને લેપ કરી નાગરવેલનાં પાન બાંધવાથી નપુંસકપણું મટે છે.

૨૩૫ નેત્રરેાગ:—તલનાં ફૂલ ૮૦, લીંડી-પીપર નં. ૬૦, જાઇનાં ફૂલ ૫૦, અને મરી કાળાં ૧૬—એ ચીજોને સારી રીતે પાણી સાથે ઘુંટી ગેાળી બનાવવી અને તેને ૧॥ વટાણા

પુરતા પાણી સાથે ઘસી આંજવાથી ફુલું, ઝાંખ, અરજુન વગેરે સઘળા નેત્રના રોગોનો નાશ થાય છે.

૨૩૬ નબળાઈ:—કવચા અને ગોખરૂ સરખા વજને તે બન્નેની બરાબર સાકર મેળવી સઘળાને ખાંડી બારીક ચૂર્ણ કરવું. આ ચૂર્ણ હરરોજ દૂધની સાથે અડધાથી એક તોલા સુધી લેવાથી શરીરની નબળાઈ દૂર થાય છે. શરીર બળવાન થાય છે અને શરીરમાં કામ કરવાનો જુસ્સો આવે છે.

૨૩૭ નબળાઇ:—બહુ ફળી અડધ થી એક તોલો લઇ દૂધની સાથે પીવાથી શરીરની નબળાઇ કળતર, અશકિત અને કમરનો દુખાવો નાશ પામે છે.

૨૩૮ નબળા બાંધાની સ્ત્રીઓ:—જુઓ નંબર (ધુપણી).

૨૩૯ નસકોરી ફુટવી:—બકરીનું દૂધ ઉકાળીને તેની અંદર કેસર નાખી પીવાથી નસકોરી બંધ થાય છે.

૨૪૦ નસકોરી ફુટવી:—દાડમનાં ફુલ અને લીલી ધરોનો રસ કાઢી તેનું ટીપું નાકમાં નાખવાથી નસકોરી બન્ધ થાય છે.

૨૪૧ નામરદાઈ:—અજમોદ, અસગંધ, આંબાહળદર, કડુ, કમલગંઠા, કોષ્ટ (કુટ) ત્રિફળાં, પસાન બંધ, મજીઠ, મુનક્કા, મુલેઠી, રક્તચંદન, સાકર અને હલદર આ સઘળું સરખે વજને લઇ ખાંડી બારીક ચૂર્ણ કરીને એક શેર ગાયનું ઘી અને ચાર શેર સતાવરીના રસમાં ધીમી આંચે પકાવવું. જ્યારે પાણી બળી જાય અને ઘી બાકી રહે ત્યારે ઉતારી લેવું. આ ઘી દરરોજ ચાર તોલાભર ખાવાથી નામરદાઈ મટે છે.

૨૪૨ નિદ્રા:—રાત્રિના સુતી વખતે નિદ્રા નહિ આવતી હોય તો ઠંડા પાણીથી હાથ પગ અને મોઢું ધોવું અને તાળવા ઉપર પણ ઠંડું પાણી નાખવું. આથી નિદ્રા જલદીથી આવે છે.

૨૪૩ નિદ્રાઃ—આંગને સેકી તેનો ભૂકો એકથી બે વાલ મધની સાથે મેળવી ચાટી જવાથી સારી પેઠે નિદ્રા આવે છે.

૨૪૪ પગનો ધુજારો:—ઝેરકોચલાંને પાણી- માં ઉકાળી તેની છાલ કાઢી નાખવી અને ઘીમાં તળવાં. આ ઘીમાં તળેલું ઝેરકોચલું, મરી અને અરીણ સરખે વજને લઈ ખાંડીને બારીક ચૂર્ણ કરવું. આ ચૂર્ણ દરરોજ સવારના ફક્ત એક રતિભાર ખાવાથી પગ, આંગળાં તથા હાથ વગેરેનો ધુજારો મટે છે.

૨૪૫ પથરીઃ—જવનું પાણી જેટલું પીવાય તેટલું પીવાથી પથરીના દરદની અંદર ફાયદો થાય છે.

૨૪૬ પથરીઃ—કબુતરનું ચરક વાલ ૧. સફેદ મરી વાલ ૫, એને ઝીણાં વાટી મધ સાથે ગોળી ૩ વાળવી અને તે ત્રણ વખત દિવસમાં આપવી. એમ થોડા દિવસ કરવાથી પથરી ગળી જાય છે.

૨૪૭ પથરીઃ—સિંધાલૂણ તોલો ૧ લઈ વાટી ૧૨ પડીકાં તૈયાર કરવાં. તેમાંથી હંમેશાં સવારમાં એક પડીકું લઈ પાશેર છાશમાં મેળવી ઉભા ઉભા પી જવું. એમ તે પડીકાં પૂરાં થતા સુધીમાં પથરી રેતી થઈ નીકળી જાય છે.

૨૪૮ પરમોઃ—વડનું દૂધ તોલો ૦।, સાકર સાથે મેળવી ચાટવુ; ઉપર ૦॥ શેર દૂધ પીવું. એમ સાત દિવસ સુધી ચાટવાથી પરમો જડ-મૂળથી જાય છે; ગરમ ચીજ દવા ખાતાં સુધી બિલકુલ ખાવી નહિ.

૨૪૯ પરમોઃ—કમરકસનાં બીને પાણીમાં પલાળી પીવાથી પરમા (પ્રમેહ)માં ફાયદો થાય છે. અને કમર પણ મજબુત થાય છે.

૨૫૦ પરમોઃ—એળચીના દાણા વાલ ૧, વંશલોચન વાલ ૧—આ બન્ને સુખડના તેલનાં ટીપાં સાથે મેળવી લેવાથી પરમાની અંદર ફાયદો થાય છે.

૨૫૧ પરમેાઃ—નીર્મળીનાં બી ચાર પાંચ લઇ તેનેા ભૂકેા કરી થેાડા દહીંની સાથે મેળવી, એક કપડાની અંદર બાંધવા. આ કપડું આખી પાણીમાં લટકતું રાખી મૂકવું. આ પાણી પીવાથી પરમેા જલદીથી મટે છે.

૨૫૨ પરમેાઃ—આમળાના ભૂકાને પાણીમાં પલાળી રાખીને તે પાણીની પીચકારી મારવાથી પરમાની બળતરા શાંત થાય છે; તથા આમળાના ભૂકાનું પાણી પીવાથી પણ ફાયદો થાય છે.

૨૫૩ પરમાની રસી બંધ કરવીઃ—કાંટાળામાયુ નાખીને ઉકાળેલ પાણીની પીચકારી મારવાથી પરમાને લીધે નીકળતી રસી બંધ થાય છે.

૨૫૪ પક્ષઘાતઃ—અજમેા તથા મેારથુથુ દરેક શેર ૦ા લઈ ખૂબ ખાંડી કપડાથી ચાળી ૧૨૫ લીંબુના રસમાં દિવસ પાંચ સુધી ખરલ કરી ચણા જેવડી ગેાળી વાળવી અને તે હમેશાં સવારે એક લેવી. એમ ૧૧ દિવસ સુધી ચાલુ રાખવાથી પક્ષઘાત મટી જાય છે.

૨૫૫ ફરૂવાળા બડખાઃ—ખડસલીઓ, નાગરમોથ, નેત્રવાળો, પીતપાપડો, રતાંજળિ, વાળો, સુંઠ. આ સઘળી ચીજો સરખે વજને લઈ તેની એક પોટલી બાંધવી અને તે પોટલી પાણીમાં રાખી મૂકવી. આ પાણી પીવાથી પરૂવાળા બડખા, ઉરસ, ઉરસથી છાતીનું ઘસાવું, ટક અને લોહીવાળા બડખા નાબુદ થાય છે.

૨૫૬ પાઠાંનો ઇલાજઃ—બાવળની પાલી અને બોરડીનાં પાંદડાં ઝીણાં વાટી લુગદી કરી પાઠા ઉપર લગાડવાથી પાકું પાઠી ફુટી જશે.

૨૫૭ પાઠાંનો ઇલાજ—શીંગડાની છાલને દિવસ ૭ સુધી અવાર નવાર બાંધવાથી પાકું બેસી જશે

૨૫૮ પિત્તઃ—ઘી નવટાંક ગરમ કરી રૂ. ૨) ભાર સાકર નાંખી એકઠું મેળવી દહાડામાં ત્રણ વખત ચાટવું. એમ ૧૦-૧૨ દિવસ ખાવાથી પિત્ત મટી જાય છે.

૨૫૯ પેટનો દુખાવો:—અજમો, લવીંગ, સિંધાલુણ, સુંઠ આ ચારે ચીજો બરાબર લઇ તેને ખાંડી બારીક કરી ગોળની અંદર બબ્બે વાલની ગોળી કરવી. જરૂર પડયે આ ગોળી ફક્ત એક ખાવાથી પેટનો દુખાવો મટે છે.

૨૬૦ પેટનો દુખાવો:—પીપર, મરી, સુંઠ, આ ત્રણે ચીજો સરખે વજને લઇ તેને ખાંડી બારીક ચૂર્ણ કરવું. આ ચૂર્ણ સવારે અને સાંઝે પા પા તોલો ખાવાથી પેટનો દુખાવો તથા અજીર્ણ મટે છે.

૨૬૧ પેટનું શૂળ:—અરધો તોલો સુંઠ ઘીમાં તળી ખાવાથી પેટમાં થતું સખ્તમાં ...ત શૂળ બેસી જાય છે.

૨૬૨ પેટની ચુંક:—અજમો, લવીંગ, સિંધાલુણ, સુંઠ. આ ચીજો સરખે વજને લઈ તેને ખાંડી બારીક કરી ગોળની અંદર બબ્બે

વાલની ગોળી કરવી. આ ગોળી ખાવાથી પેટની ચુંક બેસી જાય છે.

૨૬૩ પેસાબ બંધ થવાનો ઇલાજ:— સુરોખાર તથા ઉંદરની લીંડી એ બન્નેને સરખે ભાગે લઇ ખાંડી કપડાથી ચાળી ડુંટીમાં તે ભુકી ભરવી તથા એજ ભુકીને પાણી સાથે મેળવી પેડુ ઉપર ચોપડવાથી પેસાબ છુટે છે.

૨૬૪ પેસાબ બંધ થયાનો ઇલાજ:— પાણીમાં જે લીલફુલ થાય છે, તેને કપડાના બેવડમાં મુકી પેડુપર બાંધવાથી પેસાબ છુટે છે.

૨૬૫ પેસાબ બંધ થયાનો ઇલાજ:— મુળાનાં પાંદડાં વાટી નરમ કરી પેડુ ઉપર લેપ કરવાથી પેસાબ છુટે છે.

૨૬૬ પેસાબ બંધ થયાનો ઇલાજ:— કાળાં મરીના ૧૦ દાણા લઇ શેર ૦ાા પાણીમાં ૨૦૦-૨૫૦ વખત ગાળી પીવાથી પેસાબ છુટે છે.

૨૬૭ પેસાબની બળતરા—આંબલીના પાનનો રસ અથવા આમળાનું પાણી પીવાથી પેસાબની બળતરા શાંત થાય છે.

૨૬૮ પેસાબ સાફ ઉતરવો:—એક તોલા અળદાણાને પાણીની અંદર પલાળી તેમાં સાકર નાખી પીવાથી પેસાબ સાફ ઉતરે છે અને પેસાબની બળતરા શાંત થાય છે.

૨૬૯ પેસાબમાં પડતું લોહી:—અકુલની છાલનો ઉકાળો પીવાથી પેસાબમાં લોહી પડતું હોય તો તે બંધ થાય છે.

૨૭૦ પેસાબ પુષ્કળ છોડવો:—દગડફૂલની લુપરી કરી પેડુની ઉપર બાંધવાથી પેસાબ પુષ્કળ છૂટે છે,

૨૭૧ ફેફરૂં:—સફેદ ડુંગળીનો રસ કાઢી નાકમાં બે ત્રણ ટીપાં મૂકવાં. એમ થોડા દિવસ સુધી કરવાથી ફેફરૂં મટી જાય છે.

૨૭૨ ફેફરૂં:—આવળના ઝાડનાં ફૂલ પાંચ આર લઈ ગાયના ઘીમાં બાળી ભસ્મ કરી ગોળ કે મધમાં ગોળી નાની કરી સાત દિવસ એકેક આપવી. તેથી ફેફરૂં મટી જાય છે.

૨૭૩ બદ:—બદની ઉપર અળસીની પોટીસ બાંધવાથી તે પાકીને ફૂટે છે અને ત્યારેજ તેની પીડા ઓછી થાય છે.

૨૭૪ બહુ થુંક આવવું:—કાંચનાર; ખેરની છાલ અથવા ફટકડીના ઉકાળાના પાણીમાં કોગળા કરવાથી થુંક બહુ આવતું અટકે છે.

૨૭૫ બહુ મૂત્રતા:—પા થી અડધો તોલો ધાવડીના ફૂલ દરરોજ ખાવાથી બહુ મૂત્રતા મટે છે.

૨૭૬ બરોલ:—કારેલા શેર ૦ાના ઝીણા કટકા કરી તેમાં મીઠું રૂ ૦ાા ભાર નાંખી હાથે ચોળી રસ કાઢી પાવો અને બાકીનો કૂચો ઘીમાં તળી ખાવો એમ ૧૪ દિવસ કરવાથી બરોળ બેસી જાય છે.

૨૭૭ બાળકો માટે બાળાગોળી:— જાવંત્રી તોલા ૨, મધ તોલા ૨, લવીંગ તોલા ૨, અજમો તોલા ૧, કેસર તોલો ૧, ખારેક તોલો ૧, જાયફળ તોલો ૧, મોચરસ તોલો ૧, અફીણ તોલો ૦ા, મધ સિવાય બાકીની ચીજોને ખાંડી બારીક ચૂર્ણ કરી મધની અંદર બાજરીના દાણા જેવડી ગોળી કરવી. આ ગોળી સવારે અને સાંઝે એકેક આપવાથી બાળક નિદ્રામાંથી ભડકી ઉઠતું મટે છે. ઉંઘતું નહિ હોય તો ઉંઘે છે, અને ઉલટી, ઉધરસ, ઝાડા વિગેરે દરદોમાં ફાયદો થાય છે.

૨૭૮ બાળકોના તાવઃ—મોથ, હરડેની છાલ, લીંબડો કુકડવેલનાં ફળ અને જેઠીમધ એ સઘળાં સરખે ભાગે ઔષધો માસાભાર લઈ સાત દિવસ સુધી ક્વાથ કરી પીવાથી બાળકના તાવ મટી જાય છે.

૨૭૯ બાળકોના તાવઃ—કીડામાર વાટીને બાળકને સેજસાજ પાવાથી તાવ ઉતરી જાય છે.

૨૮૦ બાળકોનું ભરાઇ આવવું:—વજ એકથી દોઢ વાલ ઘસી બાળકોને પાવાથી બાળક ભરાઇ આવતું મટે છે, અને ઝાડો તથા મરડો પણ મટે છે.

૨૮૧ બાળકોના સાદા તાવ:—કડૂ લઈ તેને લોઢી ઉપર શેકી જ્યારે બળી જાય ત્યારે એનો ભૂકો કરવો. આ ભૂકો એક વાલ ઉના પાણીની સાથે પાવાથી અથવા મધની સાથે ચટાડવાથી બાળકનો સાદો તાવ તરતજ હલકો પડે છે.

૨૮૨ બાળકોની ઉલટી:—કીડામારી એકથી બે રતીભાર પાણીમાં વાટી પીવરાવવાથી બાળકોની ઉલટી બેસી જાય છે.

૨૮૩ બાળકોનું પેટ પોચું કરવું:—સમુદરફળ એકથી બે રતીભાર દૂધમાં બાળકોને પાવાથી બાળકોનું સખ્ત પેટ પોચું પડે છે.

૨૮૪ બાળકોને બોલતાં શીખવવાં:— જે બાળકો બહુ મોડાં બોલતાં શીખે છે તેને

કુલીંજન અડધાથી એક વાલ થોડા દિવસ ચવ-ડાવવાથી તે બાળકો જલદીથી બોલતાં શીખે છે.

૨૮૫ બાળકોના ઝાડા:—ધાવડીના ફૂલ ૦। તોલો બાળકોને પાવાથી ઝાડો બંધ થાય છે.

૨૮૬ બુદ્ધિ:—અજમોદ, અરડુસો, આસન, ઉપલેટ, જેઠીમધ, બાવચી, બ્રાહ્મણી, ભાંગરો, વજ, શંખાવલિના પુષ્પ, સૈંધવ:-આ સર્વે સરખે વજને લઇ તેને ખાંડી બારીક ચૂર્ણ કરવું. આ ચૂર્ણ દરરોજ સવારમાં અડધા તોલાભાર ઘી તથા મધની સાથે ખાવાથી બુદ્ધિનો વધારો થાય છે.

૨૮૭ બેચેની:—એળચી તોલો ૦॥, તજ તોલો ૦॥, તાલીસપત્ર તોલો ૧, મરી તોલો ૧, લીંડી પીપર તોલા ૩, સુંઠ તોલા ૪. વંશલોચન તોલા ૫, સાકર તોલા ૩૨, આ સઘળાને ખાંડી બારીક ચૂર્ણ કરવું. આ ચૂર્ણ દરરોજ બે આનાથી પાવલીભાર લેવાથી શરીરમાં જણાતી બેચેની તથા ઉદાસી દૂર થાય છે.

૨૮૮ બેશુદ્ધિ:—ડુંગળી (કાંદા) નો રસ સુંઘાડવાથી અથવા અરીઠાના પાણીનું ટીપું નાકમાં નાખવાથી બેશુદ્ધિ દૂર થાય છે.

૨૮૯ ભ્રમિત મગજ:—ત્રિકટુ, સિંધાલુણ, વજ, કડુ, શીરસનાં બી, કરંજ બી, ધોળી રાઈ, એ સર્વે ચીજો દરેક બે તોલા લઈ ખાંડી કપડાથી ચાળી ગૌમૂત્રમાં નાખી ખરલ કરી મોટા બોર જેવડી ગોળીઓ વાળવી અને તેને છાંયડે પવનમાં સુકવી શીશી ભરી લેવી. તેમાંથી એક ગોળી લઇ ઠંડા પાણીમાં ઘસીને દરદવાળા માણસની આંખમાં આંજવાથી ઘેલાપણાનો નાશ થાય છે.

૨૯૦ ભગંદર:—અરડુસીના ઝાડની જડ પાણીમાં ઘસી દરરોજ દિવસમાં બે વખત લગાડવાથી ભગંદર મટી જાય છે.

૨૯૧ મગજની ગરમી:—આમળાની છાલ ૪ ભાગ, બહેડાંની છાલ ૨ ભાગ, હરડાની છાલ એક ભાગ આ સઘળાંને ખાંડી બારીક ચૂર્ણ

કરી દરરોજ પોણા તોલાભાર ખાવાથી મગજની ક્ષારમી દૂર થાય છે.

૨૯૨ મગજ પુષ્ટિઃ—બદામનો આથો કરી ખાવાથી મગજને પુષ્ટિ મળે છે અને ચકરી તથા આંખે આવતાં અંધારા દૂર થાય છે.

૨૯૩ મન આનંદમાં રાખવું:—અરડુસી, પીપર, બ્રાહ્મણી, વજ અને હરડે, એ સર્વે સરખે વજને લઈ તેને ખાંડી બારીક ચૂર્ણ કરવું. આ ચૂર્ણ સવાર સાંઝે પા પા તોલાભાર ખાવાથી મન આનંદમાં રહે છે તથા મનની ઉદાસી નાશ પામે છે.

૨૯૪ મરડોઃ—ઉંટીયું જીરૂ અથવા શંખજીરૂ કે બીલીનો ગર્ભ એકલો દહીં સાથે સેવન કરે તો મરડો ચોક્કસ મટી જાય છે.

૨૯૫ મરડોઃ—બીલીનો ગર્ભ, મરી, તલ, ગોળ અને લોધ્ર એનું ચૂર્ણ બનાવી મધ સાથે ચાટવાથી મરડાનો નાશ થાય છે.

૨૯૬ મરડો:—અતિવિષની કળી, આંબાની ગોટલી, ઈંદ્રિજવ, કાળી પાટ, રેંદુ, ધાવડીનાં ફુલ, નાગરમોથ, બીલુ, મોચરસ, રીસામણી, લોધ્ર, વાળો અને સુંઠ આ સઘળું સરખે વજને લઈ તેને ખાંડી બારીક ચૂર્ણ કરવું. આ ચૂર્ણ બે આનીથી પાવલીભાર સુધી લેવાથી મરડામાં ફાયદો થાય છે.

૨૯૭ મરડો:—વરીઆળી, હીમજ, સુંઠ, આમળાં, મરડાસીંગ એ દરેક ચીજો સરખા ભાગે લઈ ઘીમાં તળી ખાંડી કપડાથી ચાળી તયાર કરવું અને તેમાંથી વાલ પાંચ લઈ સાકર સાથે મેળવી ખાવાથી મરડો મટી જાય છે.

૨૯૮ મરડો:—જાયફળ તોલો ૧, અફીણ તોલો ૧I, ખરસાણી અજમો તોલા ૩ એને ખાંડી ગોળ સાથે ખૂબ ખરલ કરી ઝીણાં બોર જેવડી ગોળી વાળવી. દિવસમાં એક વખત ખાવાથી મરડાનો નાશ થાય છે.

૨૯૯ મરડો:—દૂધીના બીનું તાજું તેલ ચમચો ૧ અને સાકર વાટેલી ચમચી ૧ એ બન્નેને મેળવી સવારમાં પીવાથી મરડો તુરત નરમ પડશે.

૩૦૦ મરડો:—ખસખસ તોલો ૦ાા, અતિવિષની કળી તોલો ૦।, જાયફળ વાલ ૧, મરડાસીંગ અધકચરી સેકેલી તોલો ૦। એ બધાં વસાણાંને ખૂબ વાટી, બરાબર મેળવી સવારે શીશીમાં ભરી રાખવાં. એક વાલ જેટલું સાકર સાથે મેળવી સવારે, બપોરે અને સાંઝે લેવાથી મરડો નરમ પડશે.

૩૦૧ મરડો:—ચોખા જીરાસાલ લઇ તેને ત્રણ વખત મીઠા પાણીમાં ધોવા અને પછી તેને તડકામાં કપડાપર નાંખી સુકવવા. સુકાયા પછી તેને દૂધ તથા સાકરમાં બાફી ખાવાથી દરદીને ઘણો ફાયદો થાય છે.

૩૦૨ મરડો:—શંખજીરાનો ભુકો ૩ આનીભાર મલાઇમાં મેળવી પીવાથી મરડામાં લોહી

આવતું હશે તે પણ બંધ થઈ જશે અને મરડો મટી જશે.

૩૦૩ મસા:—ગોળ, ચીત્રક, ટંકણખાર, હલદર આ ચારે ચીજો સરખે વજને લઇ તેને વાટી હરસના મસા ઉપર ચોપડવાથી મસા ખરી પડે છે.

૩૦૪ માથાનો દુખાવો:—જાયફળ દૂધમાં ઘસી ગરમ કરી માથે ચોપડવાથી માથું દુખતું મટી જાય છે.

૩૦૫ માથાનો દુખાવો:—એરંડાનું મૂળ કાપી તેમાંથી લાલ રસ કાઢી કપાળે લગાડવાથી દુખારો મટી જાય છે.

૩૦૬ માથાનો દુખાવો:—નગોડના પાંદડાં નંગ ૩, હીંગ શુદ્ધ ૧ ચણાભાર લઈ પાણી સાથે બન્ને ચીજ વાટી નાકમાં ૩-૪ ટીપાં દિવસમાં બે ત્રણ વખત નાખવાથી માથાનો દુખારો મટી જાય છે.

૩૦૭ માથાનો દુખાવો:—તજને વાટી કપાળ ઉપર ચોપડવાથી, શરદીને લીધે માથું ચડી આવ્યું હોય તો હલકું પડે છે.

૩૦૮ માથાનો દુખાવો:—કાળી દ્રાક્ષને આખી રાત પાણીમાં પલાળી સવારના તે પાણી દ્રાક્ષ સુદ્ધાં કપડામાંથી ગાળી પી જવું. આ મુજબ ચાર પાંચ દિવસ પીવાથી હંમેશાં દુખતું માથું તથા આધાશીશી મટે છે.

૩૦૯ માથાનો દુખાવો:—સવારના પહોરમાં ગરમાગરમ જલેબી ખાવાથી ગરમીને લીધે દુખતું માથું મટે છે.

૩૧૦ માથાનો દુખાવો:—પિત્તને લીધે માથું હંમેશાં દુખતું હોય તો ગુમ ઇન્દ્રિયપર દરરોજ દસથી પંદર મિનિટ સુધી ઠંડું પાણી રેડવું.

૩૧૧ માલણ:—તાજું ઘી અથવા માલણ ગુલાબનું ફૂલ સુંઘવાથી માલણ મટે છે.

૩૧૨ મૂત્ર કૃચ્છ:—ગોખરૂ, જેઠીમધ, નાગકેસર, વિદારીકંદનો ભૂકો, આ ચારે ચીજો અરધો

અરધો તોલો લઈ તેને ૩૨ તોલા પાણીમાં નાખી, એક માટીના વાસણમાં ઉકાળવી. જ્યારે આઠ તોલા પાણી રહે ત્યારે તે પાણી ઉતારી લેવું. આ પાણી પાંચથી ૭ તોલા જરા રસ સિંદુરની સાથે આપવાથી મૂત્રકચ્છ છૂટે છે.

૩૧૩ મોઢાનાં ધારાં:—કાથો મધની અંદર ઘુંટી મોઢાની અંદર ચોપડવાથી મોઢાની અંદરનાં ધારાં મટે છે.

૩૧૪ મોઢું વાસ મારતું હોય:—ફટકડી તોલા ૨ લઈ અગ્નિપર ફુલાવી કાળાં મરી તોલા ૨ લઇ ભૂકો કરી બન્ને ખરલ કરી હંમેશાં દાંતને ઘસવાથી મોઢામાંથી નીકળતી બદબો મટી જાય છે.

૩૧૫ યાદદાસ્ત:—અખરોટ, કુષ્ટ, વાવડીંગ, હરડે અને શંખાવળિ, આ સર્વે સરખે વજને લઇ તેને ખાંડી બારીક ચૂર્ણ કરવું. આ ચૂર્ણ દરરોજ ૦। તોલાભાર ખાવાથી યાદદાસ્ત શક્તિ વધે છે અને મગજની નબળાઈ દૂર થાય છે.

૩૧૬ રસોળી:—પાકેલી કેરીની ગોટલી પાણીમાં ઘસી રસોળી પર લગાડવાથી ગાંઠ બેસી જશે.

૩૧૭ રતાંધળાપણું:—ભૂરા કોળાનો રસ કાઢી ૨૧ દિવસ સુધી આંખમાં આંજવાથી રતાંધળાપણાનો નાશ થાય છે.

૩૧૮ રતાંધળાપણું:—દરરોજ રાત્રીના એક તોલો અંઘેડાનું મૂળ ખાવાથી રતાંધળાપણું દૂર થાય છે.

૩૧૯ રતાંધળાપણું:—ભૂરા કોળાના વેલા-ણના મૂળનો રસ કાઢી ૨૧ દિવસ સુધી આંજ-વાથી રતાંધળાપણું મટી જશે.

૩૨૦ રક્તપીત:—ગાજરનો રસ તોલા ૨॥, પડવાંસ તોલો ૦॥, સાકર તોલો ૦॥, આ દરેક ચીજને વાટી ૪–૫ રોજ સુધી સવારમાં પીવાથી રક્તપીત મટી જાય છે.

૩૨૧ રાગ:—અજમોદ, અરડુસો, આસન, ઉપલેટ, જેઠીમધ, ભાંગરો, વજ, શંખાવળિનાં

મુસ્ત અને સૈંધવ–આ સઘળી ચીજો સરખે વજને લઇ તેને ખાંડી બારીક ચૂર્ણ કરવું. આ ચૂર્ણ દરરોજ સવારના કાંઇ પણ ખાધા વગર અરધા તોલાભાર ઘી તથા મધની સાથે ખાવાથી રોગ ઘણોજ સુધરી આવે છે અને બુદ્ધિમાં પણ વધારો થાય છે.

૩૨૨ ઋતુવિકાર:—એળીઓ, હીરાકસી, હીરા બોળ, આ ત્રણે ચીજો સરખે વજને લઇ વાલ વાલની ગોળી કરવી. આ ગોળી સવાર સાંઝ ફક્ત એકેક લેવાથી સ્ત્રીઓના દરેક જાતના ઋતુ-વિકારમાં ફાયદો થાય છે. દસ્તાન આવતું હોય અથવા દસ્તાનમાં પીડા થતી હોય ત્યારે દસ્તાન આવતાં પહેલાંજ આ ગોળી વાપરવાથી ફાયદો થાય છે.

૩૨૩ લકવો:—મોટા ડુંગળીનો ગાંઠીઓ લઇ હમેશાં કાચો ખાવાથી આ દરદને સારો ફાયદો છે.

૩૨૪ લોહીવાળા ઝાડા:—કાંટાળા માયુનો ઉકાળો કરી તેમાં અફીણના કસુંબાના ૩ થી ૪ ટીપાં નાખી પીવાથી ઝાડામાં પડતું લોહી બંધ થાય છે અને ઝાડામાં પણ ફાયદો થાય છે.

૩૨૫ લોહી સુધારવું:—આકડાનું મૂળ તોલા ૨૫, ગળો તોલા ૨૦, લીંબડાની અંતર-છાલ તોલા ૨૦, આ ત્રણે ચીજો લઈ તેને સુકવીને ખાંડી બારીક ચૂર્ણ કરવું. આ ચૂર્ણ સવારે અને રાત્રે ૦ા ૦ા તોલાભાર ખાવાથી લોહી સુધરી જાય છે.

૩૨૬ લોહી સુધારવું:—અરધા રૂપીઆભાર ભોંયપાતરીની ભાજીના પાન લઇ તેને પાશેર પાણીમાં વાટી અંદર થોડી સાકર નાખી તે પાણી પી જવું. દિવસમાં ત્રણ વખત, આ મુજબ પીવાથી લોહી ઘણુંજ સુધરી જાય છે. શરીર ઉપરના ચાંદા ખસ વિગેરે નાશ પામે છે. અને ખોટી ગરમી દૂર થાય છે.

૩૨૭ વાઈ:—સુંઠ તોલો ૦।, સફેદ મરી, તોલો ૦।, પીપળીમૂળ તોલો ૦। એ પ્રમાણે લઈ અધકચરી ખાંડી શેર ૧ પાણીમાં નાખી શેર ૦।। પાણી રહેતાં સુધી ઉકાળવું અને પછી તે એક શીશીમાં ભરી લેવું અને તે દિવસમાં ત્રણ વખત સાકર સાથે પાવું. આમ થોડા દિવસ કરવાથી દરદ નાબુદ થાય છે.

૩૨૮ વાળો:—વડાગર મીઠું વાટી વાળા ઉપર ૨–૩ દિવસ સુધી બાંધવાથી વાળો મટી જાય છે.

૩૨૯ વાળો:—કબુતર ચરક વાલ ૩, ગોળ વાલ ૩, એ બન્નેની ગોળી વાળી ખાવી. એમ ૧૪ દિવસ ગોળી વાપરવાથી વાળાનું દરદ નાબુદ થાય છે.

૩૩૦ વાયુ:—સાકર શેર ૦।, બેદાણા શેર ૦।, લવીંગ તોલો ૦।। એ પ્રમાણે લઈ ખાંડી કપડાથી ગાળી ખરલમાં સાથે વાટી બોર જેવડી ગોળી કરવી, તે દરરોજ એક લઈ મોઢામાં

રાખી ગાળવી જેથી વાયુ ચઢી આવતું મટી જાય છે.

૩૩૧ વાયુઃ—ઘી, તુલસીનો રસ, મરી આ ત્રણે ચીજો સરખે વજને લઈ સાથે મેળવીને દરરોજ સવારે એકેક તોલાભાર ખાવાથી દરેક જાતના વાયુ નાશ પામે છે.

૩૩૨ વીંછુઃ—મીઠું તોલા ૧ થી ૨ લીલી હળદરના રસમાં મેળવી શીશામાં ભરી રાખવું ને જેને વીંછુ કરડયો હોય તેની આંખમાં એ પાણીનાં ૪ થી ૫ ટીપાં નાખવાં ને તેમાંથી પગને તળીએ પણ લગાડવું. જો લીલી હળદર નહિ મળે તો સૂકી હળદરનો ભૂકો પાણીમાં મેળવી, ભીંજવી, ગાળી કાઢી વાપરવો.

૩૩૩ વીંછુઃ—શાહજીરૂ અને સિંધાલુણને સાથે મેળવીને ઘીની અંદર લુપરી કરીને વીંછીના ડંખ ઉપર મૂકવાથી ડખની પીડા હલકી પડે છે.

૩૩૪ વીંછુ:—વીંછુ ડંખ મારે તેની ઉપર બોરડીના પાંદડાં ચાવી મૂકવાથી વીંછુ ઉતરી જાય છે.

૩૩૫ વીંછુ:—આમલીનાં બીઆંને પાણીમાં અડધો ઘસી, ઘસારો ડંખ પર ચોપડવો તથા અડધો જેમનો તેમજ ડંખ પર લગાડવો જેથી વીંછુનું ઝેર ઉતરી જાય છે.

૩૩૬ વીર્ય:—આમળાં, ગળો, ગોખરુ આ ત્રણે ચીજો સરખે વજને લઇ ખાંડી બારીક ચૂર્ણ કરવું. આ ચૂર્ણ થોડા દિવસ સુધી પા પા તોલાભાર સુધી ખાવાથી વીર્યસ્ત્રાવ મટી વીર્યવૃદ્ધિ થાય છે.

૩૩૭ શરીર જાડું કરવું:—દૂધની સાથે જવાસો લેવાથી શરીર જાડું થાય છે.

૩૩૮ શૂળ:—ભારીંગણીનો ધુમાડો લેવાથી સખ્તમાં સખ્ત શૂળ બેસી જાય છે.

૩૩૯ શૂળઃ—કીર્દમાનના બાનો ભૂકો ફક્ત એક ચણોઠીભાર વજનમાં લેવાથી શૂળ આંચકી, ખેંચતાણ, ચસકા વગેરે મટે છે.

૩૪૦ શૂળઃ—સુંઠ, તલ, ગોળ દરેક તોલો ૧ લઇ ગાયના શેર ૦ાા દૂધમાં ઉકાળી અડધું બાળી, ઉતારી કપડાથી ગાળી સવારમાં પીવું. એમ ૨૧ દિવસ સુધી પીવાથી શૂળ તદ્દન નાબુદ થઇ જાય છે.

૩૪૧ શૂળઃ—આંબલીની છાલને બાળી ખાખ કરી કપડાથી ચાળી તોલો ૦ાા લઇ ઉના પાણીમાં મેળવી સવાર સાંજ પાવાથી શૂળ મટી જાય છે.

૩૪૨ શૂળઃ—જવખાર શેર ૦ા, સાકર શેર ૦)= એ બે ચીજને ખાંડી ચૂર્ણ બનાવવું અને દરરોજ ત્રણ વખત તોલા ૦ા ઠંડા પાણી સાથે લેવું.

૩૪૩ શક્તિઃ—લવીંગ તોલો ૧, મરી તોલો ૦ાા, અફીણ તોલો ૦ા, જાવંત્રી તોલો ૦ા, કેસર

તોલો ૦।, જાયફળ તોલો ૦।, કસ્તુરી વાલ ૭, એ દરેક ચીજને લઈ ખાંડી કપડાથી ચાળી મધ સાથે ખરલ કરી ચણા જેવડી ગોળી વાળી દરરોજ સવારે એક ખાવી. ઉપર દૂધ શેર ૦॥ પીવું, ઝાડો થાય તો દૂધ ઓછું પીવું. ગરમાઇ માલુમ પડે તો લીંબુનું શરબત પીવું.

૩૪૪ શક્તિઃ—ઇસબગુલ તોલા ૨, એલચી દાણા તોલો ૧, સાકર તોલા ૪, એ ચીજને અધ કચરી ખાંડી શેર ૦। પાણીમાં રાતે ભીંજવી મૂકી સવારે ચોળી કપડાથી ગાળી કાઢી પીવાથી ખોટી ગરમીનો નાશ થઇ શક્તિમાં વૃદ્ધિ થાય છે.

૩૪૫ શક્તિઃ—ગોખરુ, કૌચાબી એ દરેક પાંચ તોલા લઇ ખાંડી કપડાથી ચાળી દૂધ શેર ૧ માં તોલો ૧ લઈ, ઉકાળી, દૂધ શેર ૦। રહે ત્યારે ઉતારી તેમાં સાકર તોલા ૨ નાખી પી જવાથી શક્તિ વધે છે.

૩૪૬ શક્તિઃ—ધોળી મુસળી તોલા ૪, સાકર તોલા ૪, તાલીમખાના તોલા ૨, એ ચીજને

ખાંડી કપડાથી ચાળી શીશી ભરી રાખવી. તેમાંથી તોલો ૧ લઇ ગાયના દૂધ શેર ના માં મેળવી સવારે ખાવી. એમ ૧૭ દિવસ સુધી ખાવાથી શક્તિની વૃદ્ધિ થશે.

૩૪૭ સન્નિપાત:—કાયફળ, પીપરીમૂળ, ઇંદ્રજવ, ભોરીંગ, સુંઠ, કરીઆતું; મરી, લીંડીપીપર, કાકડાશીંગ, પુષ્કરમૂળ, રાસના, ભોરીંગણી, અજમો, એાડી, અજમો, છડછડીલો, વજ, કણીપાટ અને ચવક એ સઘળાં ઔષધો સરખાં લઈ ખાંડી બે ટાંક ભારનો ક્વાથ કરી સવાર સાંજ પીવાથી સન્નિપાતનો નાશ થાય છે.

૩૪૮ સર્પ ડંસ:—અધેડાના પાન વાટી ડંસ ઉપર ચોપડવાથી અને બી વાટી પીવાથી ઉલટી થઈ સર્પ ડંસને ફાયદો થાય છે.

૩૪૯ સર્પ ડંસ:—જે જગ્યાપર ડંખ માર્યો હોય તે જગાને તીક્ષ્ણ છરી વડે સહેજ કાપીને ઉપર દેવતા મૂકવો અને ડંખને બાળી મૂકવો.

જેથી ઝેર ફેલાતું અટકશે. સાપ કરડ્યો હોય તે પછી થોડા દિવસ સુધી મીઠું બિલકુલ ખાવું નહિ.

૩૫૦ સર્પ ડંસ:—ફટકડી ૦। તોલો લઇ તેને બારીક મેદા જેવી કરવી. તેને એક ગ્લાસમાં નાખી તેમાં અડધો ગ્લાસ ઠંડુ પાણી રેડી પાઇ દેવું. બીજી તોલો ૦। લઇને જ્યાં ડંખ હોય તેની ઉપર તથા આસપાસ જાડી લગાડવી.

૩૫૧ સાપનું રહેઠાણ છોડાવવું:—સાપના રહેઠાણ આગળ સીસમના લાકડાના છોડીઆનો ધુમાડો કરવાથી સાપ પોતાનું રહેઠાણ છોડી ચાલ્યો જાય છે.

૩૫૨ સરદી:—જાયફળ, જાવત્રી, લવીંગ, સમુદ્રશોષ એ દરેક ૨ તોલા લઈ ખાંડી કપડાથી ચાળી પાનના રસમાં ખરલ કરી ચણીબોર જેવડી ગોળી કરવી. તેમાંથી એક હંમેશાં સવારે ખાવી તેથી સરદી મટી જાય છે.

૩૫૩ સ્ત્રીને ફરજંદ થવાનો ઇલાજ:—
કાયફળ અને કાથો એ દરેક પાંચ વાલ લઈ

મધમાં અટકાવ આવે ત્યારે ચાર દિવસ સુધી ચાટવાથી ફરજંદ થાય છે,

૩૫૪ સંખિવાઃ—કળીચુનો તથા મીઠું તેલ સરખે ભાગે લઈ બરાબર સાથે મેળવી લેપન: જેવું બનાવી પકડેલા સાંધા પર લગાડી ઉપર રૂ લગાડવું જેથી તુરત ફાયદો થાય છે. ચુનામાં તેલ મળેલું હોવાથી ફોલ્લા ઉઠતા નથી.

૩૫૫ સંખિવાઃ—એળીઓ અને નેવંચાનો શીરો સરખા વજને લઈ પાણીમાં ઘસી કલાઈ કરેલા વાસણમાં ગરમ કરી સાંધો પકડેલા ભાગ પર લગાડવાથી ફાયદો થાય છે.

૩૫૬ સંખિવાઃ—વાસણ બનાવવાની કાળી માટી શેર ાા લઈ મીઠું પાશેર નાખી મેળવી દુખતા ભાગ ઉપર લગાડવાથી સારો ફાયદો થાય છે.

૩૫૭ સંખિવાઃ—લીમડાનું મૂળ અને પીંપળા ની છાલ સરખે ભાગે લઈ પાણી સાથે ઘસી દરદ થતા ભાગપર જાડું જાડું લગાડવું.

૩૫૮ સંધિવા:—એક રૂપીઆભાર ટંકુ લઈ તેને દસ રૂપીઆભાર પાણીમાં પલાળી તે પાણી દિવસમાં ત્રણ વખત પીવાથી સંધિવામાં ફાયદો થાય છે

૩૫૯ સંધિવા—કાળી દાંડીના ધંતુરાનાં પાંદડાંનેા રસ શેર ૦॥ તથા મીઠું તેલ ૦॥ શેર એ બન્ને વસ્તુને એક કલઇ કરેલા વાસણમાં રેડી ચુલા પર ઉકાળવી. ધતુરાનાં પાંદડાંનેા રસ બધેા બળી જાય ત્યારે તેને નીચે ઉતારીને ઠંડુ થાડવું અને કપડાથી ગાળી નાખી શીશીમાં ભરવું. પછી તે દુખાવાવાળા ભાગ ઉપર લગાડવાથી સંધિવામાં સારેા ફાયદો થાય છે.

૩૬૦ સંધિવા—ઝેરકોચલેા (કટકા) શેર ૦।, અને મીઠું તેલ શેર ૧ લઇ બન્નેને કલઇ કરેલા વાસણમાં મૂકી ચૂલાપર ઉકાળવી અને જ્યાં સુધી ઝેરકોચલેા બળીને કોયલા જેવેા થાય ત્યાં સુધી તેને ઉકાળીને પછી વાસણ નીચે ઉતારવું. ઠંડુ

પડયા પછી તેને ગાળી શીશી ભરવી. જરૂર જણાય ત્યારે દુખાવાવાળા ભાગ ઉપર લગાડવું.

૩૬૧ સસણી:—હરડાં અને બેડાં સરખે ભાગે લઇ ઠંડા પાણીમાં ઘસી જરા સાકર મેળવી બચ્ચાંને પાવું જેથી સસણી મટી જાય છે.

૩૬૨ સસણી:—સાજીખાર વાલ ૩, ગોળ વાલ ૫ સાથે મેળવી બચ્ચાંને બે ત્રણ વખત દિવસમાં પાવાથી ઝાડા વાટે ગાંઠો નીકળી સસણીનું દરદ નાબુદ થાય છે.

૩૬૩ સાદ:—આમળાંને ખાંડી બારીક કરી ચાળી લેવાં. આ ચૂર્ણ ફક્ત અડધો તોલો દૂધની સાથે પીવાથી બેસી ગયલો સાદ પાછો ઉઘડે છે.

૩૬૪ સોજા:—કાળીપાટ વાટી સોજા ઉપર ચોપડવાથી ફાયદો થાય છે.

૩૬૫ સોજા:—હાથે પગે સોજા ચડ્યા હોય તેને માટે-પીપર તથા સુંઠ દરેક ૦॥ તોલો લઇ ચૂર્ણ કરી ગોળ સાથે ગોળી કરી સવાર સાંજ એકેક લેવી, એમ ૭ દિવસ કરવું.

૩૬૬ સોજા:—વછનાગ, સુંઠ. ચણોઠીના મૂળ એ સરખે ભાગે લઇ ગાયના મુત્રમાં ઘસી સોજા ચડેલા ભાગ પર લેપ કરવાથી સોજા ઉતરી જાય છે.

૩૬૭ સોજા:—ધંતુરો, ગલકાં. ભાંગરાના રસમાં અફીણ તોલો ૧ નાખી મેળવી સોજા પર, લેપ કરવાથી સોજાને જલદી ફાયદો થાય છે.

૩૬૮ સંગ્રહણી:—સુંઠ, લીમડાની ગળો, મોથ અને અતિવિષ એ ચીજોને સમાન ભાગે લઇ, ખાંડી, ક્વાથ કરી ૧૫ દિવસ સેવન કરવાથી સંગ્રહણી મટી જાય છે.

૩૬૯ સંગ્રહણી—ટીકામાળી તોલો ૧, અફીણ તોલો ૦।, હીંગ તોલો ૦। એ પ્રમાણે લઇ. ખાંડી બે વાલનું દરેક પડીકું તૈયાર કરવું અને એક સવારે તથા એક સાંજે લેવું.

૩૭૦ સંગ્રહણી:—ગળો, નાગરમોથ, અતિવિષની કળી એ ચીજોને સરખે ભાગે લઇ

અધકચરી ખાંડી શેર એક પાણીમાં ઉકાળી શેર અડધું રહે ત્યારે ઉતારી ગાળી શીશી ભરી લેવી અને તે દિવસમાં ત્રણ વખતમાં પી જવું,

૩૯૧ સંગ્રહણી:—બીલીનો ગર્ભ, મોચરસ, સુગંધીવાળો, મોથ, ઇંદ્રજવ અને કડાછાલ એ સઘળાં સરખાં લઇ બકરીના દૂધમાં ખૂબ ઉકાળી ૩ દિવસ સેવન કરવાથી લાંબા વખતની સંગ્રહણીનો નાશ થાય છે.

૩૯૨ સંગ્રહણી:—હીમજ હરડે તોલા ૨. મોટી હરડે તોલા ૨, સુંઠ તોલા ૨, મરી તોલા ૨, ચીનરંગ તોલા ૨, પીપર તોલા ૨, તજ તોલા ૨. સાકર તોલા ૫, તમાલપત્ર તોલા ૨, એલચી તોલા ૨, નાગકેસર તોલા ૨, લવીંગ તોલા ૨, જાયફળ તોલા ૨ એ સર્વે વસાણાંને કૂટી. કપડછંદ કરી મધમાં ચણા જેવડી ગોળી વાળવી અને તેને છાંયડે સુકવવી તેમાંથી ગોળી એક સવારે બકરીના દૂધમાં તથા સાંઝે ઉના પાણી સાથે ખાવાથી સંગ્રહણીને ફાયદો થાય છે.

૩૯૩ હરસ:—મુળાનાં પાકાં પાંદડાંના ઉપરનો અડધો ભાગ લઇ રસ ચમચો ૧ કાઢી ઘી અથવા માખણના ૪-૫ ટીપાં સાથે મેળવી પાંચ દિવસ લાગટ સવાર સાંઝ પીવાથી હરસ તદ્દન નાબુદ થઇ જાય છે.

૩૯૪ હરસ:—કડવી દોડકીના ૭ બીજ લઇ પાણી સાથે ઘસી મસા ઉપર લાગ લગાટ સાત દિવસ સુધી લગાડવાથી મસા નરમ પડી જાય છે.

૩૯૫ હવા શુદ્ધ કરવી:—અગર, ગુગળ, ઘી, સાકર, રાળ, લીંબડાના પાન, વજ, સરસવ—આ સર્વેને ઘીની અંદર કાલવવું. આ ઘીને દેવતામાં નાખી ધૂપ કરવાથી હવા શુદ્ધ થાય છે.

૩૯૬ હવા શુદ્ધ કરવી:—લોબાન અને સુખડનાં લાકડાના કકડા બાળવાથી હવા શુદ્ધ થાય છે.

૩૯૭ હીસ્ટીરીઆ:—પીપળાના ઝાડની વડવાઇની તાજી કુંપળી તોલા ૨, જાવંત્રી

તોલો ૧, કસ્તુરી શુદ્ધ બે આની ભાર એ ચીજને લઇ ખરલ કરી મગના દાણા જેવડી ગોળી વાળી દિવસમાં ત્રણ વખત એકેક ગોળી લેવી. ગોળી લીધા પછી અડધા કલાકે દૂધ પીવું. આથી જરૂર હીસ્ટીરીઆ મટી જશે.

૩૭૮ **હીસ્ટીરીઆ**:—કીર્દમાનના બીનો ભૂકો ફક્ત એક રતીભાર લેવાથી હીસ્ટીરીઆ તથા આંચકી મટે છે અને ખેંચતાણ, ચસકા, ધનુર, શૂળ વગેરેમાં પણ ફાયદો થાય છે.

૩૭૯ **હેડકી**:—સુંઠને બકરીના દૂધમાં ઉકાળી તેમાં સિંધાલુણ નાખી પીવાથી હેડકી બેસી જાય છે.

૩૮૦. **હેડકી**:—પીપરને વાટી મધમાં ચાટવાથી હેડકી બેસી જાય છે

૩૮૧ **હેડકી**:—અસેળીઓ તોલા પાંચ લઈ તેને ચાળીને પાણીમાં નાંખી ચોળીને એક રસ કરવો. ત્યાર પછી તે પાણી લેવું.

આ પાણી એક તોલાથી બે તોલા સુધી પીવાથી હેડકીમાં ફાયદો થાય છે.

૩૮૨ સળેખમઃ—દૂધ શેર ૦। ઉનું કરી તેમાં કાળા મરીની ભૂકી વાલ ૧૦ તથા સાકર બે તોલા લઈ મેળવી પીવાથી સળેખમ મટી જાય છે.

૩૮૩ સળેખમઃ—ગાયના દૂધમાં અરીણુ ઘસી જરા ઉનું કરી માથે ચોપડવાથી માથું નરમ પડે છે.

૩૮૪ શ્વાસઃ—ભારંગી, સુંઠ દરેક તોલો અકેક લઈ ખાંડી શેર ૨ પાણીમાં ઉકાળી શેર ૦। રહે ત્યાં સુધી બાળવું. પછી તેને ગાળી લઈ તોલા ૫ મધ મેળવી ૪, ૫ રોજ સુધીમાં તે દવા દિવસમાં બે વખત લઈ પુરી કરવાથી ફાયદો થાય છે.

૩૮૫ શ્વાસઃ—અકલકરો જેઠી મધ, એ બન્ને સરખે વજને લઇ ખાંડી કપડાથી ચાળી કાઢી મધ ગરમ કરી સાથે મેળવવી. વટાણા

જેવડી ગોળી વાળવી અને દરરોજ સવારે એક લેવી તેથી શ્વાસ મટી જાય છે.

૩૮૬ **શ્વાસ:**—અસેળીઓ શેર ૦ા હલદર તોલો ૧, સિંધવ તોલા ૧, લઈ બધી ચીજને ખાંડી કપડાથી ચાળી ગોળ સાથે ખરલ કરી ચણી બોર જેવડી ગોળી વાળવી હમેશાં સવારે એક ગોળી ખાવી એમ સાત દિવસ સુધી ખાવાથી શ્વાસ ચડતો બંધ થઈ જશે.

૩૮૭ **ક્ષય:**—જવખાર તોલો ૧, મરી તોલા ૪, પીપર તોલા ૨ દાડમની છાલ તોલા ૪, ગોળ તોલા ૧૬, પહેલાં ઓસડોને ખાંડી બારીક કરવાં ત્યાર પછી ગોળની અંદર બબે વાલની ગોળી વાળવી. આ ગોળી સવારે અને રાત્રિના બબે ખાવાથી ક્ષય, ઉધરસ અને દમની અંદર ફાયદો થાય છે.

૩૮૮ **ક્ષય:**—પીપર, પદ્મકાષ્ટ, રીંગણી ફળ, એ ચીજને સરખે વજને લઈ ખાંડી કપડાથી ચાળી ચૂર્ણ કરવું. રોજ સવારે એક

પૈસા ભાર તૈયાર કરેલું ચૂર્ણ મધ અગર ઘી સાથે મેળવી ૨૧ દિવસ સુધી લીધા કરવું

૩૮૯ ક્ષય:—દા હલદર, મનશીલ, એ ચીજ જૂજ લઇ અધકચરી કરી ખાંડી હુકાની ચલમ માં નાખી તમ્બાકૂની માફક પીવાથી ફેર પડી જાય છે.

૩૯૦ ક્ષય:—ભાંગરાનું મૂળ અને સુંઠ સરખે ભાગે લઈ ખાંડી ચૂર્ણ તૈયાર કરવું. આ ચૂર્ણ ૧૦ વાલ આદુના રસ અને સાકર સાથે મેળવી ચાટવું. એમ ૨૧ દિવસ ચાટવાથી ક્ષય મટી જાય છે.

૩૯૧ક્ષય:—સુંઠ અને કાળાં મરી સરખે વજને લઇ વાટી ગોળ સાથે મોટા બોર જેવડી ગોળી વાળવી અને તે હમેશાં સવારમાં લેવી. ૨૧ દિવસ સુધી લીધાથી ક્ષય નાબુદ થઈ જાય છે.

૩૯૨ ક્ષય:—અરડુસાનો રસ તોલો ૧ તથા મધ તોલો ૦ાા મેળવી દિવસમાં બે વખત લેવાથી ક્ષય નાબુદ થાય છે

ઉપસંહાર.

આપણે દૈવપર વિશેષ આધાર રાખતા હોવાથી પુરૂષાર્થ ગુમાવી બેઠા છીએ. રેાગના આરંભમાંજ ચાંપતા ઉપાયેા લેવાથી રેાગ આગળ વધતેા અટકી જાય છે. ઉપાયના અભાવે અને આળસના પરિણામે રેાગ ધીમે ધીમે ભયંકર સ્વરૂપ ધારણ કરી દુઃસાધ્ય થઇ પડે છે. એટલાજ માટે શાસ્ત્રકારેાએ જણાવ્યું છે કે રેાગનું નિદાન અને તેની ચિકિત્સા તરતજ થઇ જવી જોઇએ. કેટલાક તેા વ્યાધિને મિત્ર ગણી એને લાંબા કાળ સુધી સંઘરી રાખે છે અને જ્યારે તેજ મિત્ર શત્રુરૂપે બહાર પડે છે ત્યારેજ તેઓને દોડાદોડ કરવી પડે છે. પરિણામે પુષ્કળ ધનનેા વ્યર્થ વ્યય થ.ય છે. માનસિક સ્થિતિને એવી બનાવવી કે રેાગ આગળ વધવા ન પામે. તે સાથે આ પુસ્તકમાં દર્શાવેલ ઉપાયેા યેાજવામાં આવે તેા અત્યંત લાભ થઇ શકે ખરેા. પ્રકાશક આશા રાખે છે કે ગુજરાતની ગૃહિણીએા અને ગૃહસ્થેા આ પુસ્તકનેા યેાગ્ય ઉપયેાગ કરી લેખકનેા પરિશ્રમ સફળ કરશે.

હરેક ધંધાના વેપારીને

અગત્યનું.

ઈન્કમટેક્સ સુપરટેક્સ અને રીફંડ માટે, નીચે સહી કરનારને કામ સોંપી ખાત્રી કરવી. ચોપડા તપાસી ફારમ ભરાય છે. અને આ કારણી થતી વખતે અપીલ રીવીઝનમાં હાજર રહી એ કરને લગતું સઘળું કામ હું કરી આપું છું

ઠેકાણું
હરીપુરા
ભવાનીવડ
સુરત.

નાથાલાલ લલ્લુભાઈ
વકીલના
ગવંમેન્ટ સરટીફાઈડ ઑડીટર.
મુંબઈ ઈલાકાની સનંદ
ધરાવનાર

પહેલેજ દિવસે મરદાઇના મહાન ચમત્કાર ! ! !

મરદ મિત્ર લેપ

તાત્કાલીક પાવર આપી શક્તિ સજીવન અને સતેજ બનાવે છે.

ખરૂં સંસાર સુખ ભોગવવા લાએક બનાવે છે.

કીંમત શીશી ૧ ના રૂા. ૧૦.

અડધી શીશીના રૂા. ૫.

કામદેવ પેદા કરનારી

મરદ મિત્ર યાકુતિ.

લોહી તથા વીર્યને સુધારી ગએલું પુરૂષાતન પાછું લાવી અખુટ કાયમની શક્તિ આપે છે. **કીંમત શીશી ૧ ના રૂ. ૧૦. અડધી શીશીના રૂા. ૫.**

મુંબઇ શહેરના મુંબા-
દેવીના ભરચક લત્તામાં પુરતી
સવડવાળું અને એકે અવાજે
વખણાયલું

ધી

સાબરકાંઠા બોર્ડીંગ
હાઉસ.

आरोग्य अने शक्तिना सोनेरी नियमो.



"તમારૂં શરીર તમારા આત્મા
જેટલુંજ પવિત્ર છે".
"આરોગ્ય ઉત્તમ સંપત્તિ છે".
"શુદ્ધ શરીરમાંજ શુદ્ધ મન વસે છે".



૧. પ્રાતઃકાળે વહેલા ઉઠો (૪ અથવા ૫ વાગે). આળસ કરી પથારીમાં પડી રહેવું નહિ. શૌચ ઇત્યાદિ ક્રિયા હરરોજ નિયમિત સમયેજ થવી જોઇએ.

૨. શુધ્ધ હવામાં ઓછામાં ઓછો અડધો કલાક નિત્ય વ્યાયામમાં ગાળવો. વ્યાયામને માટે પ્રાતઃકાળજ ઉત્તમ

છે. પ્રાતઃકાળે તથા સાયંકાળે નસકોરાં વડે ૧૫થી ૨૦ વખત પ્રાણવાયુ અંદર ખેંચવો અને અપાન વાયુ બહાર કાઢવો. અઠવાડીઆમાં એકાદ વખત આખા શરીરે તેલ (ખાવાનું) ચોળવું.

૩. બહારની તેમજ અંદરની સફાઈ એ આરોગ્ય મેળવવાનું એક અગત્યનું સાધન છે. સફાઈથી મળ ચઢતો નથી, ગંદકી થતી નથી. સંચા સાફ રાખવાથી તે ઘણી મુદત સુધી ટકી શકે છે. બાવળ અથવા લીમડાના દાતણ વડે દાંત સાફ કરવા. પ્રાતઃકાળના વ્યાયામ પછી જ્યારે શ્વાસક્રિયા મૂળસ્થિતિમાં આવે ત્યારે આંખ, નાક અને છાતી પર ઠંડુ પાણી છાંટવું. તે પછી શીતળ જળથી સ્નાન કરી ટુવાલ વડે શરીર લૂછી સાફ કરવું.

૪. શરીરપર સ્વચ્છ વસ્ત્ર એવી રીતે ધારણ કરવાં કે જેથી શરીરને શુદ્ધ વાયુ નિરંતર મળ્યા કરે. ચામડીની સાથે લાગેલું કપડું રોજ બદલવું જોઇએ.

૫. હલકો અને પુષ્ટિકારક ખોરાક નિયમિત સમયેજ લેવો. દરેક ગ્રાસને ખુબ ચાવવો. ફળ અને શાક વિશેષ પ્રમાણમાં વાપરવાં. શુદ્ધ અને તાજું દૂધ મગજને શકિત આપે છે. રાત્રે વાળુ બહુ મોડું ન કરવું જોઇએ. કોઇપણ વસ્તુ વારે ઘડીએ અને અધિક પ્રમાણમાં ખાવી નહિ. અતિ ઉષ્ણ તથા અતિ શીત પીણાં સુખાકારીને હાનિ કરે છે. અતિ તીખા કે ખાટા પદાર્થો, તેમજ તમાકુ, ભાંગ, માંસ, દારૂ અને અન્ય માદક દ્રવ્યોનો ઉપયોગ કરવો નહિ.

૬. અતિ ઝાંખા પ્રકાશમાં વાંચવું. નહિ. વાંચતી વખતે માથું ઉંચું રાખવું. પુસ્તકને માથાથી આસરે ૧૪ ઇંચ દૂર રાખી વાંચવું. પ્રકાશ ડાબી તરફથી ખભાપર થઇ પુસ્તક પર પડે એમ કરવું. વાંચતાં વાંચતાં થોડીવાર પછી પુસ્તકની બહાર જોવું. તેમ કરવાથી આંખોને આરામ મળે છે. રાત્રે અને સવારે શુદ્ધ શીતળ જળથી આંખો ધોવી જોઇએ.

૭. રાત્રે સુતી વખતે પેટમાં ભાર ન હોવો જોઈએ. વહેલા સુવાની, તથા સુતી વખતે ચિત્તને પ્રસન્ન તથા આનંદમાં રાખવાની ટેવ પાડવી. સુવાનો સમય રાત્રિના દસ વાગ્યાથી મોડો ન હોવો જોઇએ. શાંત સ્થાનમાં એકલાજ સુવું. જ્યાંસુધી સારી ઉંઘ આવે ત્યાંસુધી સુવું.

(સાત કલાકથી ઓછું નહિ). અને સુતી વખતે ઉપર નીચેની બારીઓ ઉઘાડી રાખવી.

૮. ક્રોધ, ઇર્ષ્યા, ભૂત, ભવિષ્ય અને વર્તમાનકાળ વિષે ચિંતા, પ્રકૃતિના નિયમના ઉલ્લંઘનથી અને વિષયાસક્તિથી વ્યાધિ (ઉદ્ભવે છે) ઉત્પન્ન થાય છે.

૯. બ્રહ્મચર્યસેવન, શુદ્ધજલ અને વાયુનું સેવન અને સૂર્યના પ્રકાશનું સેવન એ બધાં આદર્શ આરોગ્ય માટે જરૂરનાં છે.

૧૦. દિવસમાં ત્રણ ચાર વખત (મુક્તકંઠે) પેટ ભરીને હસવાથી વ્યાધિ ઉત્પન્ન થવાનો સંભવ ઘણોજ ઓછો રહે છે.

૧૧. નઠારા વિચારોને મનમાં સ્થાન ન આપો. અપશબ્દ બોલો નહિ, તેમજ કોઈ અવળે માર્ગે દોરનાર વિચાર તમારા મનને બગાડે નહિ એ અવશ્ય ધ્યાનમાં રાખો.

૧૨. બંધુઓ ! 'જીવન' એક સંગ્રામ છે. આપણે વ્યાધિરૂપ શત્રુસામે યુદ્ધ કરવા હંમેશાં તત્પર રહેવું જોઈએ.